

॥ श्रीः ॥

गृहरोगचिकित्सा

जिसको

स्वर्गवासी श्रीमान् डाक्टर वासुदेवसहायजी

फीरोजाबाद निवासी ने

स्त्रियों और बालकोंके हितार्थ

अति परिश्रम से बनाई.

और

गणेशोलाल लक्ष्मीनारायणने

निज "लक्ष्मीनारायण" यन्त्रालय

मुरादाबाद में

छपाकर प्रकाशित की

प्रथमावृत्ति, स० १९७०

PRINTED BY

LAKSHMI NARAYAN

at the Lakshmi Narayan Press,
Moradabad.

इस पुस्तकको सन् १८६७ ऐक्ट २५ के अनुसार रजिस्ट्री कराकर
सर्वाधिकार प्रकाशक ने स्वाधीन रक्खे हैं ।



* भूमिका *

किसी चीज़ के गुण व अवगुण उस वक्त तक नहीं मालूम हो सकते जब तक कि उस चीज़को उसी जाति की और वस्तुओं से मीलान न करें। इसलिये जब हम भारतवर्ष अर्थात् भारतसंतान को और देशों के लोगों से मिलाकर देखते हैं, तो अपनी भद्दाहीन और गिरी हुई दशा पर दुःख होता है और उस दुःख से अधीर होकर यह विचार पैदा होता है कि यह हमारी और देशों के मुकाबिले में क्यों इतनी हीन दशा है जोकि इसके प्रत्येक कारण प्रतीत होते हैं। लेकिन असली कारण हमारी स्त्रीजाति का अविद्या-कूप में पड़ा रहना मिलता है, और विचारशील पुरुषों ने इसी को भारतसंतान के अधोगति का कारण जानकर इससे निकलने और अपनी शारीरिक, मानसिक, धार्मिक सुधार के लिये स्त्रीजाति को विद्या प्राप्त कराने में तन, मन और धनसे यत्न करना आरम्भ किया है। और हमारी सरकारने भी स्त्रीजाति सुधार के लिये कन्या पाठशालायें हर शहर में खोल दी हैं। एक तो स्त्रियां कुछ विद्वान् नहीं हैं दूसरे जो थोड़ी सी अपनी और अपने पुरुषों के पुरुषार्थ से पढ़ भी गई हैं तो उनके लिये हर प्रकार की पुस्तकें नहीं मिलती। सो जब स्त्रियां या उनके बच्चे रोग ग्रसित होजाते हैं तो या तो उनको छोटी सी पीड़ा के लिये भी डाक्टरों का मुंह ताकना पड़ता है, या मूर्ख अताई स्त्रियों के हाथ में अपने बालकों को देकर उनके प्राणों को संकट में डाल देती हैं। और उनकी मूर्खता यहां तक पहुँच गई है, कि जब मूर्ख अताइयों के हाथ से

उनके प्राणप्रिय लाल मौत के कौर होजाते हैं तो उस असहाय दुःख को भी अपने कर्मों का दोष समझ रो पीट कर और कलेजा पकड़ कर रह जाती हैं। और देशों की स्त्रियां स्वयं विद्वान् होती हैं, और अपनी और अपने बालकों के बहुत से रोगों की चिकित्सा कर लेती हैं, और केवल आवश्यकता पर डाक्टरों को बुलाती हैं। इस लिये इस गिरी हुई दशा में अपनी स्त्रीजाति को पाकर, भारत-माताओं की सेवामें यह एक छोटी सी पुस्तक सन्मुख रखकर आशा करता हूँ, कि इससे लाभ उठाकर हमारी मेहनत सफल करेंगी।

यह पुस्तक १८ वर्ष डाक्टरी करने के बाद लिखी गई है, इसमें गर्भिणी के स्वास्थ्यनियम अर्थात् गर्भवती स्त्री को किस तरह से रहना चाहिये, ताकि खुद आरोग्य रहे और गर्भ का बालक भी भली प्रकार बड़े और संसारमें पुष्ट आवे। जो जो रोग गर्भ के समय में स्त्रियों को होते हैं उनका हाल और इलाज, और ज़न्चा और ज़न्चाखाने का वृत्तांत, और फिर बालकों को दूध पिलाने के नियम और उनके रोगों का बयान जो प्रायः बच्चों को सताते हैं, और उनका इलाज लिखा गया है। इसके अतिरिक्त जब आवश्यकता होने पर किसी योग्य शुभचिंतक डाक्टर या वैद्य से इलाज कराना हिये। रोग होजाने के बाद उनका अच्छा करना कठिन है और उनको न होने देना आसान है, इसवास्ते इस पुस्तक में बीमारियों को दवाओं के द्वारा अच्छा करने पर अधिक ध्यान दिया गया है जिससे भारतवर्ष की स्त्रियां जो गर्भ के समय में और ज़न्चा होने पर बिला किसी सहायता के कष्ट सहती हैं, इस पुस्तक से लाभ उठावे।

डाक्टर वासुदेवसहाय

पुस्तक रचयिता



स्वर्गीय श्रीमान् डाक्टर वासुदेव सहाय

L. N. press, Moradabad.

हरिः-ॐ तत्सत् ।

❀ ग्रन्थकार का जीवनचरित्र ❀

इस सर्वोपकारी और अत्यन्त आवश्यक पुस्तक के लेखक डाक्टर वासुदेव जी हैं जिनका जीवनचरित्र नीचे लिखा जाता है । आशा है कि पाठकगण श्रद्धापूर्वक इसे पढ़कर अपने जीवन को सुधारेंगे ।

डाक्टर साहब का जन्म मिति अगहन सुदी ५ सम्बत् १९१६ बृहस्पतिवार तारीख ९ दिसम्बर सन् १८९९ ईसवी को मुकाम कटौना तहसील मुस्तफाबाद जिले मैनपुरी में हुआ था । इनके पिता लाला नारायणदासजी अग्रवाल वैद्य मैथिलगंज कस्बा फिरोजाबाद जिले आगरा के रहनेवाले थे और घीआ घराने के नाम से प्रसिद्ध थे । यह बहुधा शीतकाल में व्यापार के अर्थ कटौना में निवास किया करते थे, यही कारण है कि डाक्टर साहब की जन्मभूमि कटौना हुई । १२ वर्ष की अवस्था में इनकी माताजी का देहान्त हो गया और तब से यह अपन बड़े भाई मु० राधामलजी हेडमास्टर तहसीलीस्कूल फतेहाबाद जिला आगरा के पास रहने लगे । ८ वर्ष की अवस्था से शिक्षा आरम्भ की, हिन्दी का मिडल पास करके अंग्रेजी का भी १८८८ ई० में पास कर लिया । डाक्टर साहब की बुद्धि बड़ी तीव्र थी आगे पढ़ना चाहते थे, पर उनके पिता और आता उच्च शिक्षाका मार न उठासके, बलिये इन्होंने १८८८ में डाक्टरी पढ़ना आरम्भ किया और १८९३ में डाक्टरी पास करके पहिले पहिल काशी जी में नियत हुए । इनका चित्त पूर्व से ही धर्म के कामों और संस्कृत की पुस्तकोंके पढ़नेमें अधिक लगताथा कदाचित् यही कारण था कि इनका प्रथम काशी सेवन का ही सौभाग्य प्राप्त हुआ नौकर होजाने पर इन्होंने अपना विवाह किया । बनारस से बदलकर गद्दी बँदला

ज़िले पटा में आये और सपत्नीक रहने लगे। यहां उनके एक पुत्र उत्पन्न हुआ। पर जब यह पांच मास का हुआ तो उसकी माता स्वर्गगामिनी हुई। पुत्र भी १½ साल का होकर इस संसार से चला दिया। डाक्टर साहब का चित्त संसारी बातों में पड़िले से ही कम लगता था अत्र पत्नी और पुत्र के वियोग से और भी हट गया, यहां तक कि जवान और आरोग्य होने पर भी दूसरा विवाह नहीं किया। चित्त में वैराग्य तो बढ़ता रहा पर अपना गृहस्थ धर्म अन्त तक निवाहने रहे, और अपनी धर्मवृत्ति रखते हुये अपने बड़े भाई की सन्तान के पालनपोषणमें भी तथा योग्य सहायता देते रहे।

गढी बंदला (जिला पटा) से बदल कर जालौन पहुँचे, वहां से महोबा (जिला हमीरपुर) और वहां से बीसलपुर (जिला पीलीभीत) को तबदील हुय। १६ वर्ष सरकारी नौकरी करके स्वच्छन्द उस छाड़ दिया और पीलीभीत में निज के तौर पर स्वतन्त्र डाक्टरी करने लगे। डाक्टर साहब जहां जहां रहे वहां के निवासी सर्वसाधारण क्या हिन्दू क्या मुसलमान और ईसाई, अमीर और गरीब उनसे बड़ा प्रेम रखते थे। कारण यह था कि उनका उद्देश प्राणीमात्र सब ही पर दया रखना और सहायता करना था। जिस किसी को एकवार भी उनसे काम पड़ा उसने उनका कभी न भूला। उससे मालूम होता है कि वह साधारण मनुष्य न थे वरन उनमें धर्मका अंश विशेष था। उनकी दया का यह हाल था कि कई वर्ष तक तो उन्होंने अपनी डाक्टरी फीस तक नहीं ली और अपनी तनखाह में से अपना साधारण खर्च करने के बाद जो कुछ बचात थे उसका अपने भाई की सन्तान के पालनपोषण या दीनों की सहायता में लगा देते थे। वड़ी २ दूर से बड़ २ रोगी इनका नाम सुनकर इनके पास आते थे और ये उनकी सहायता औषाध और रुपये पैसे दोनों ही प्रकार से करते थे। उनके अस्पताल में रोगियों की संख्या प्रतिदिन बढ़ती

ही जाती थी और यह उनकी तीव्र बुद्धि, प्रेम, योग्यता और शुद्ध-भाव का परिचय था कि उनके इलाजसे प्रायः सबही को शीघ्र आराम होजाता था । वह अंग्रेजी डाक्टर तो थे ही पर देशी इलाज भी बड़ी योग्यता से करते थे । उनकदेशी जुसखे बड़े लाभदायक थे आंख के बनाने में भी वह बड़े प्रवीण थे सैकड़ों अर्थों को दृष्टिदान दिया जो उनको आशीर्वाद देते हुये अपने घरों को चले गये । निज की डाक्टरी में उन्होंने दवाके दाम किसी से नहीं लिये और लोग इलाज कराने उनके पास आते उनसे फीस भी न लेते थे जो आदमी उनको अपने घर लेजाते थे और फीस देने के योग्य होते थे उनसे वह अवश्य दवाओं और अपने आधार और धर्म के कामों के वास्ते अपनी फीस ल लेते थे । जो बड़े प्रेमसे लोग उनको देने थे, स्त्रियाँ उनसे बहुत इलाज करती थी क्योंकि वह साधु डाक्टर उनका बड़ा सत्कार करते थे । आंख उठाकर भी उनकी ओर न देखते थे नाडी देखकर और उनका हाल सुनकर आंखें नीचे कियेहुये तुरत दवा दिलवा देते थे ताकि उनको विलम्ब और कष्ट न हो । बालकों से भी बड़ा प्रेम रखते थे और उनके इलाज में बड़े सावधान थे । यही कारण था कि उनका हर जगह सच्चा आदर और सत्कार होता था ।

उनका जीवन एक बड़े महात्मा का सा था । बहुत सबरे उठते थे और दिशा जंगल से निवृत्त होकर स्नान करते थे फिर कई घंटे तक पूजाध्यान में लिप्त रहते थे, इसके पश्चात् व्यायाम करके थोड़ा दूध पीते और १२ या एक बजे रोगियों की देखभाल करते । फिर खाना खाकर थोड़ीबेर आराम करते और धर्म पुस्तकें पढ़ते । शामको फिर रोगियों की सुधि लेते और उनसे निवृत्त होकर कई मीलतक टहलने जाया करते । इस समय उनके सत्संगी मिलने वाले उनके साथ होलेते थे और धर्मविषय पर बातचीत होती रहती थी । सैरे से लौटकर वह थोड़ासा भोजन करते थे और फिर कुछ धर्म

(घ)

चर्चा या पुस्तकाध्ययन करते और १० या ११ बजे सोजाते थे ।

उन्होंने अपनी इन्द्रियाँ को अच्छी प्रकार बस में कर रक्खा था । कई महीने तक केवल दूध पर आधार रक्खा । बहुत वर्षों में लेकर अन्त तक धरती या चौकी परही रातको सांते रहे । वस्त्र भी बहुत नहीं ओढ़ते थे । खाना कम हलका और सादा खाते थे । दूध चावल और फल उनका प्रिय आहार था । कभी-साधारण वस्त्रों में ही यात्रा करने के लिये निकल जाने थे यह देखने के लिये कि देखें साधु लोग किस तरह रहा करते हैं ।

डाक्टरसाहब के विचार बहुत शुद्ध थे, अपनी कभी जानते थे और उसको दूर करने का यत्न करते रहते थे । वह ईर्ष्या, द्वेष, लोभ, निन्दा, झूठ, आदि अवगुणों से दूर भागते थे और किसी को अपने सामने ऐसा करने भी न देते थे जहाँतक होता उसको समझाते और पापों से बचाते थे और उनकी सच्ची और शुद्ध शिक्षा का तुरंत असर होता था । वह प्रायः सौम्य और मुसकराते रहते थे । दुःख के समय कभी न घबड़ाते थे । परमात्मा पर उनका बड़ा भरोसा था । अपने इलाज में कठिनाई पड़ने पर ईश्वर से अवश्य सहायता चाहते थे । उनका संग रहने से दुःखिया का दुःख दूर होजाता था दुःख शारीरिक हो अथवा मानसिक । उनके आश्रम में उनके मित्रों को ऐसा प्रतीत होता था मानो कि दुःखरूपी संसार से तरकर सुखरूपी स्वर्ग में पहुँच गये वह बड़े उदारचित्त थे क्षमाकरना, सहायता करना देकर न माँगना उनके लिये साधारणी बात थी ।

डाक्टर साहब किसी एक मत के अनुयायी न थे वरन जहाँ से जो अच्छा विचार मिलता उसे ले लेते थे । उनके पास पुस्तकें बहुत सी थीं उनको मोल लेकर पकावित करने को बड़ा लाभ समझते थे संस्कृत पढ़ी और अंग्रेजी की योग्यता प्रतिदिन बढ़ाते ही रहे यहाँ

तक कि वह बड़ी २ वैदिक की कठिन पुस्तकें बड़ी सुगमता से समझ लेते थे। हर मत की किताब उनके पास मौजूद थी और सब को वह प्रेम से पढ़ते थे। बुद्धद्वका जीवन उनको बड़ा प्रिय था। डाक्टर साहब ऐसे उपकारी होने पर भी और अधिक उपकारी होने का विचार करने रहते थे पर शक कि उनको अवसर न मिला और स० १९११ में जब पीलीभीत में प्लेग बढ़े जोरसे हुआ तो उनको भी किसी रोगी से यह रोग लग गया। रोगग्रस्त होने पर भी यह अपना काम डाक्टरी का बराबर करते रहे और जब सुखार बहुत तेज होगया तो इनके मित्रोंको पता लगा। इन्होंने दवा दारु कराने से इनकार किया पर समझाने बुझाने से दवा लेली और बोलते २ दश फर्षी को परलोक गमन किया। (२१००) पास थे उसमें से १५००) हिंदूकालेज बनारस को दिये और ६००) अपने एक भतीजे को दिये कि वह अपना विद्याभ्यास पूर्ण करले। मरनेके समय उनके मित्रोंने पूछा कि कुछ इच्छा है तो कहा कि अपनी इच्छा तो दुह्त से जाती रही हमका कोई काम अब बाकी नहीं है। पूछा गया कि कोई उपदेश दीजिये तो कहा कि “ नेक रहो और नेकी करो ”। फिर वेद मंत्र पढ़ते हुये शरीर छोड़ दिया चन्दन में उनका शरीर दाह किया गया। धन्य है वह माता पिता जिनके ऐसा जती और सर्वोपकारी पुत्र हुआ। हा परमप्रिय मित्र अभी संसारी जीव बहुत दुखी हैं क्या आपको उनकी सहायता की चिन्ता जाती रही।

प्रिय पाठकगण, ऐसे योग्य पुरुष की रची हुई यह पुस्तक है। और फिर किस मनोरथ से उन्होंने एक बार स० १९१० की जून में बैठे २ यह प्रण किया कि परोपकार में कुछ समय खास तौर पर नित्य देना चाहिये। किस प्रकार यह समय लगाया जावे यह प्रश्न उत्पन्न हुआ तो सोचते २ स्त्रियों की सहायता सर्वोपकारि विदित हुई।

(च)

यही सोचकर यह पुस्तक लिखी और बालका को आरोग्य रखने के निमित्त यह पुस्तक लिख रह थे कि शरीर पूरा होगया । इस साधु का मनोरथ पूरा करने क वास्ते यह पुस्तक छपाई जाती है आशा है कि लाभ होगा ।



॥ श्रीः ॥

विषयानुक्रमणिका ।

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
रहने का मकान ...	५	तीमरा ...	६३
पीनेका पानी ...	८	बच्चेदानीमें वर्महोना ...	६३
भोजन ...	१०	इलाज ...	६४
व्यायाम ...	१५	इलाज ...	६६
वस्त्र ...	२०	पेशाब की जगह खुलना	
स्नान करना ...	२३	होना ...	६७
सोना ...	२६	इलाज ...	६८
चित्तका तन्दुरुस्ती के साथ		बाँझ ...	७०
क्या सम्बन्ध है ...	३१	गर्भऔर उसकी तथ्यायी..	७९
स्त्रियों का मासिकधर्म...	३३	संस्कार ..	८३
बेकाइदा मासिक या माहवारी३९		गर्भके बालक का बढ़ना	९०
खूनका निकलना ...	४०	गर्भका जमाना ...	९३
इलाज ...	४१	गर्भके चिन्ह ...	९५
माहवारी खूनका व्यावृद्ध		पेटका बढ़जाना ...	९८
मिकदार में खरिज होना...	५१	बच्चेका छिलना झुलना...	९९
इलाज ...	५२	पेशाब करने में तकलीफ	
दूसरा ...	५४	होना ...	९९
दर्दके साथ माहवारी का		खुलसा चिन्हों का ...	१००
होना ...	५५	गर्भ के समय खींची रहन	
इलाज ...	५६	सहन ...	१००
स्त्रियोंकी चन्द बीमारियाँ		भोजन ...	१०१
और उनका इलाज ...	६०	चलना फिरना और	
इलाज ...	६१	जिस्मानी काम करना	१०६
दूसरा ...	६२		

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
स्नान करना ...	१-७	बालक को माताका दूध कब	
गर्भके जमानेकी बीमारियाँ	११०	पिलाना चाहिये ...	१७९
कैसे करना ...	१११	इलाज ...	१८४
दिल्लका धड़कना ...	११६	जाड़े में पैदा होना	१८५
इलाज ..	११५	बालक के पैदा होनेके बाद	
बेदाशी ...	११६	खूनका ज्यादा निकलना	१८६
कब्ज ...	११७	इलाज ...	१८७
दस्तका आना ...	११८	जिस्मका काँपना ...	१८८
पोचिश का होना ...	११९	इलाज ...	१८९
इलाज ...	१२१	बच्चेका पेटमें मगजाना	१९०
भोजन न आना ...	१२६	बच्चेक पैदा हो.पर सौंस	
मुँह से थूकका निकलना	१२७	न लेना ...	१९१
सूत्रस्थान की सूजन	१२८	टाँगोंका घर्मे ...	१९२
इलाज ...	१२९	मातासुई अपने बच्चे को	
अंग्रेजी दवाई ...	१३०	दूध पिलावे ..	१९५
टाँगोंका सूजजाना ..	१३०	कितनी देर बाद बालक को	
पेशाब में चिनग होना	१३१	दूध पिलाना चाहिये ...	१९७
इलाज ...	१३२	माताका दूध न पीना ...	२०२
यानीसे खूनका निकलना	१३३	स्तन के अग्रभाग पर जकड़	
गर्भपात होना ...	१३५	होजाना ...	२०४
चिन्ह गर्भपात होने के	१३८	छातीमें बमे और सूजन	
इलाज ...	१४०	होजाना ...	२०६
घन्या जननेके पहिले तय्यारी	१४४	इलाज ...	२०७
बच्चा जनने के आसार	१५१	छातीमें फोड़ेका होजाना	२०८
परि ...	१५४	बच्चे के मरजाने पर माता	
स्नान प्रसूनाके लिये उपदेश	१५९	का इलाज ...	२१०
नये जन्मे बालककी रक्षा	१६५	बालक और उसकी रक्षा	२१२
छीरा में देर होना ...	१७१	नवीन बालक ...	२१२
पेशाब फिरना ...	१७५	बच्चेको स्नान कराना ...	२१५
पागवाग फिफना ...	१७६	स्नान का तरीका ...	२१७
लज्जाभा भोजन ...	१७६	कतदिनों का बच्चाहोना	२१८

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
हाल के पैदाहुये बच्चेकी		इलाज	२८८
पोशिश करना ...	२२२	पतले दस्तोंका आना	२८९
बच्चेका दस्त ...	२२३	इलाज	२९१
पेशाब	२२६	कै का होना ...	२९४
नये बालकोंकी जिल्द यानी		पेटमें दर्द होना, और पेट	
खाल	२२६	फूल जाना ...	२९७
बच्चेका पालन	२२९	कब्ज	२९९
या किसतरह अपने बच्चे		बुखार	३०२
का पालन करे ...	२२९	इलाज	३०४
मानाका महीने से होना ...	२३६	सादी सर्दी और खांसी	३०७
बालकका ऊपरी दूधसे		पेटक विकारसे खांसी होना	३१०
पालन करना ...	२४०	पसलीका चलना ...	३१३
बच्चेको ऊपरी दूध किस-		शरीर पेंठना या बाँवट आना	३२०
तरह पिलाना चाहिये	२५१	त्वचा यानी जिल्दके रोग	३२४
खालिस दूध पिलाना ...	२५४	फुडिखा	३२५
डिब्बेका दूध पिलाना ...	२५५	खाज खुजली यानी खारिश	३२८
बच्चेका वजन और नाप	२५६	दाद	३३२
बालकका शिर ...	२५७	बरसातकी फुडिया और घाव	३३४
दंत निकलना ...	२५९	छड़ीका टूट जाना या जोड़	
रांजका मामूल ...	२६५	उखड़ जाना ...	३३६
बालकों के रोग ...	२७१	खोट और घाव ...	३३६
रोग होनेके चिन्ह ..	२७३	जल्म	३३७
आंखका दुखना ...	२७७	जलजाना	३२८
इलाज	२७७	घर, बिच्छू, शहदकी मक्खी	
इलाज	२७९	का डंक मारना ...	३४०
कानका दर्द ...	२८१	कान व नाकमें किसी चीज़	
इलाज	२८२	का चला जाना ...	३४२
भुँह आजाना ...	२८४	नाकके अन्दर ...	३४३
सुर्व भुँहा का होना	२८७	किसी चीज़का निगलजाना	३४३

(४)

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
कुत्तेका काटना ...	३४५	चित्र (ग) ...	३५८
शरीरका वर्णन ...	३४९	शरीर के प्रधान भाग और	
शरीर की बनावट ...	३५०	उनके नाम ...	३६१
चित्र (क) ...	३५१	चित्र (घ) ...	३६५
चित्र (ख) ...	३५६		

॥ इति ॥



❀ गृहरोगचिकित्सा ❀

❀ अध्याय पहिला ❀

रहनेका मकान

हिन्दुस्तानीलोग जो मकान बनाते हैं उनमें वे लोग अपनी आवश्यकतानुसार कोठे, कोठरियां, कमरे आदि तैयार कराते हैं पर इस बातका ध्यान उनको कुछ भी नहीं होता कि मकान आरोग्यता और रक्षा दोनों ही के लिये बनवाया जाता है। ऐसे अंधरे कोठे और कोठरियाँ बनवाई जाती हैं कि जिनमें उजाले के लिये न रोशनदान और न हवाके आने जाने के लिये खिड़कियाँ रहती हैं और जो भाग स्त्रियों के लिये रक्खा जाता है, उसकी ओर तो ज़राभी ध्यान नहीं किया जाता कि स्त्रियाँ भी प्राणधारी हैं या नहीं। और उनको भी अच्छी हवाकी ओर

उजाले की जरूरत होती है या नहीं । फिर उनकी कुर्सी नीची और नम रहती हैं जिससे कि वह स्त्रियाँ जो उन मकानों में रहती हैं रोगी रहती हैं । इसवास्ते मकान ऐसे होने चाहिये कि जिनकी कुर्सी ऊँची होवे और कोठे कोठरियों में हवाके आने जाने के लिये खिड़कियाँ और रोशनी के लिये रोशनदान अवश्य रखना चाहिये ।

रसोई का कमरा रहने और सोने के कमरों से जुदा बनाया जावे और उसमें ऊपरकी ओर धुआँ निकलने के लिये भिँभरी वा धुआँदान रखना चाहिये जिससे उसमें धुआँ न भरने पावे और रसोई बनानेवाली स्त्रियों की आँखें न बिगड़ें । और भोजन करने वालों को भी धुआँ की तकलीफ न उठानी पड़े । अच्छा तो यह हो कि भोजन करने का कमरा रसोई के कमरे से जुदा उसीके पास रक्खा जावे जिससे भोजन प्रसन्नचित्तसे कर सकें । रसोई बनाने-

बाली स्त्रियों को आँच फूँकने से धुआं उनकी आँखों में आकर लगता है । इससे उनकी आँखों में बहुत से रोग जैसे रोहे, परबाल, मोतियाबिन्द आदि होजाते हैं । इसलिये आग फूँकने के लिये सुनारों की फूँकनी आठ या नौ गिरह लम्बी काममें लानी चाहिये ।

रसोई और खाने के मकान के बर्तनों को नित्य अच्छी तरह साफ़ करना चाहिये । पाखाने की ओर भी ध्यान होना चाहिये । पाखाने की धर्ती पक्की हो, उसमें बहुत दृढ़ चूना होना चाहिये जिससे शीघ्र खुदने न पावे और नित्य मेहतर उसको अच्छी प्रकार साफ़ करके सादा पानी और फ़िनाइल वगैरह कुछ दवा मिला कर धोडालाकरे । मैला लोहे के गमलों में या कढ़मचों में घास बिछाकर गिरना चाहिये और आबदस्तका पानी मैले पर नहीं गिरना चाहिये । इसके लिये एक कदमचा अलग रहना

चाहिये । नहाने की जगह का फर्श भी पक्का और उसपर भी चूना होना चाहिये जिससे पानी धरतीके भीतर न रमने पावे। पाखाने, गुसलखाने और मेहके पानी के निकासके वास्ते ऐसी मोरी बननी चाहिये कि सारा पानी शीघ्र मकानके बाहर निकलकर सड़ककी नालियों में जासके और मकान के बाहर कहीं जमा न होने पावे ॥

पीनेका पानी ।

हवाकी तरह पानी भी जीवनका आधार है । जिस तरह ज़िन्दगी के लिये इसका मिलना ज़रूरी है उसी क़दर तन्दुरुस्ती के वास्ते इसका साफ़ और सुथरा होना ज़रूरी है परन्तु इसदेश की स्त्रियों के मूर्ख होने के कारण और इसक गुण अवगुणों से अनभिज्ञ होनेसे घरों में नानाप्रकार के दुःख और रोग फैल जाते हैं । स्त्रियों को यह मालूम होना

चाहिये कि पानी अच्छे कुएँ या तालाबों से साफ और सुथरे बर्तनोंके द्वारा घरमें आवे और साफही बर्तनों में भरकर रक्खा जावे। लेकिन प्रायः यह देखा जाता है कि इस ओर पूरा ध्यान नहीं दिया जाता है। नौकर लोग बाहरसे भरलाते हैं और स्त्रियाँ अपनी मूर्खताके कारण उसपानी को लानेसे नहीं रोकती और न पानी के रखने का प्रबन्ध जानती हैं। जिन घड़ोंमें काई जमगई है, बू आती है, देखने में धूणित होते हैं उनमें पानी भरा जाता है और पीनेके काममें लाया जाता है जिससे बहुत क्रिस्मकी बीमारियाँ पैदा होजाती हैं और बहुत दुःख उठाना पड़ता है और रुपया खर्च करना पड़ता है। इसबात पर ध्यान देना स्त्री का मुख्यकर्तव्य है। यह अच्छा होगा कि पीनेका पानी उबालकर साफ बर्तनमें रखलिया जावे, उबालनेसे पानी के बहुतसे दोष दूर होजाते हैं और शुद्ध हो जाता।

है । पानी पीनेमें भी बड़ी चतुराई चाहिए । पीने से पहिले उसको देखलेना चाहिए कि शुद्ध है या नहीं । भोजनके साथ बहुत पानी न पीना चाहिये । सोकर उठने के बाद तुरत पानीका पीना सदीं करदेता है, खाली पेटमें भी पानी पीना दुःखदेता है ॥

भोजन ।

इस संसारमें जो नियमों के ऊपर ठहरा हुआ है—गर्भिणी का स्वयं आरोग्य रहना और आरोग्यसंतान उत्पन्न करके उसको पुष्ट रखना उसीके शुद्ध विचारों और कर्मों के ऊपर निर्भर है, सिवाय उसके और किसीका काम नहीं है । आरोग्य रहने और आरोग्य सन्तान उत्पन्न करने के जो नियम हैं उनपर चलना स्त्रीका परमधर्म होगा । जीवन और आरोग्यता के लिये भोजन आवश्यक है स्त्रियोंको

यह जानना चाहिये कि वे किस प्रकारका भोजन करें जिससे जीवनभर और गर्भके समय में भी तन्दुरुस्त रहें और गर्भमें बालक का पालन भली प्रकार होवे और वह तन्दुरुस्त संसार में आवे । सादा भोजन हमेशा गुणदायक और तन्दुरुस्त रखनेवाला होता है— ज़ियादा गर्ममसाला और खटाई खाना हानिकारक होता है । भोजन ताजा बनाकर खाया जावे, बासी खाना और रक्खेहुये पकवान नुकसान करते हैं । भोजन हमेशा भूकसे कम खाया जावे जिससे पचजावे । मूर्खस्त्रियां यह समझ कर कि अधिक भोजन करने से बल ज़ियादा बढ़ता है अपने बच्चोंको अधिक खाना खिलाती हैं और फल यह होता है कि बालक रोगग्रस्त होजाता है जिससे माताको बड़ा दुःख भोगना पड़ता है । यथार्थ में ज़ियादा खाना खानेसे बल नहीं बढ़ता बल्कि खाना अच्छे

प्रकार पचने से वलदायक होता है । भोजन धीरे-२ खूब चबाकर खाना चाहिये जिससे मुँहका ग्रास खूब वारीक होजाने के बाद पेटके अन्दर जानेपावै ऐसा होनेसे भोजन जल्द पचकर खून बनजाता है और अजीर्ण नहीं होने पाता । स्त्रियों को चाहिये कि खुद आहिस्ता २ चबा चबा कर खाना खावें और अपने बच्चों को भी धीरे २ खाने की आदत डालें । स्त्रियोंको इस ओर ध्यान न देने से देखागया है कि उनके बच्चे बहुत जल्द २ मुँहका ग्रास निगल-जाते हैं और अजीर्ण की बीमारियों से सदा रोगी रहते हैं । इनके दुःखका पाप उनकी माताओं के शिर पर है । दूध, अन्न, फल और शाकपात शरीरको आरोग्य और पुष्ट रखते हैं, मांस इन से किसी तरह अच्छा नहीं है ॥

भोजन भूक विना और दिन में ३ या ४

बार से ज़ियादा कभी न करना चाहिये और शामका भोजन हल्का और कम लिया जावे ताकि देरमें न पचे और सोने में बुरे स्वप्न न आवें और नींद भी ठीक आवे । अगर रातका खाना हज़म न हुआ हो तो सुबह को कुछ नहीं खाना चाहिये, ऐसा न करने से बदह-जमीके कारण रोग होजाते हैं, सुबहके वक्त एक गिलास ठंडा पानी पीने से रातका भेदे का ब-चा हुआ खाना जल्द पचजाता है- इसालिये सुबह को ठंडा पानी पीना तन्दुरुस्ती के वास्ते निहायत अच्छा है। दूध एक बड़ी अच्छी चीज़ है इसमें मनुष्यको तन्दुरुस्त रखने के लिये सब बातें होती हैं, लेकिन जहांतक हो बाज़ार का दूध न पिया जावे क्योंकि जब घोंसी लोग दूध बेचने लाते हैं तो अपने मकान का मैला कुचैला और कभी २ ऐसा पानी मिला देते हैं कि जिससे बहुतसी बीमारियां हैजा

वगैरह पैदा होजाती हैं, बादको जब हलवाई की दूकान पर आता है तो वह अपने नफे के लिये और पानी मिलाता है और कभी २ जब दूध जल्द नहीं बिकता तो हलवाई को बहुत देर तक दूध रखकर बेचना पड़ता है और खट्टा होजाता है। इसके सिवाय अक्सर बीमार जानवरों का दूध भी घोसी बेचते हैं जिसके पीने से कई रोग उत्पन्न होजाते हैं। इन सब बातों से बचने के लिये यह अच्छा है कि घरपर एक या दो गाय पाली जावें और उनको अच्छा खाना खिलाकर उनका दूध पिया जावे।

बाजार की मिठाइयां भी जिनमें पुराना सड़ा हुआ खोया और खराब घी लगाया जाता है जो कि बहुत सी बीमारियां पैदा करता है खाना अच्छा नहीं। पकवान और मिठाइयां अपने घरमें बनवाकर खाना मुनासिब है बहुत घी खाने से भी हानि होती है ॥

व्यायाम ।

जीवित रहने के वास्ते भोजन की जितनी ज़रूरत है उतनाही भोजन को पचाने और स्वास्थ रक्षाके लिये शारीरिक परिश्रम की आवश्यकता है । जिन लोगों को परमेश्वर की कृपा से खाना पीना आराम से मिलता है वह लोग स्वास्थ के नियमों की अज्ञानता से अपने खाये हुये भोजन को आराम से हज़मभी करना चाहते हैं वह इस बात को विल्कुल नहीं जानते हैं कि यह शरीर काम करने के लिये बनाया गया है और उसके सब अंगों से काम और मिहनत लीजावेगी तब ही वह तन्दुरुस्त रह सक्ता है, वरना नानाप्रकार के रोगों का घर बनना पड़ेगा । जो पुरुष या स्त्री काफी शारीरिक परिश्रम नहीं करती वह अजीर्ण यानी बदहज़मी से पहिले पीड़ित होते हैं और बदहज़मी से कब्ज़, शिरदर्द, बुखार, दस्त वगैरह

नानारोगों में फंसना पड़ता है। अमीरों के यहां बहुधा सब काम करनेवाले नौकर होते हैं। और स्त्रियां सिवाय पलंगपर बैठे रहने के घरका कुछ काम काज नहीं करतीं। उनको सिवाय उन बीमारियों के जो ऊपर लिखी हैं एक और बीमारी यानी हिस्टीरिया जिसको मूर्ख लोग भूत या आसेव लगजाना बतलाते हैं लगजाती है। यह रोग उनको आयुभर सताता है और उन्हीं तक उसका असर नहीं रहता बल्कि उनकी सन्तान को भी वही रोग या उसी प्रकार की कोई और बीमारी लगजाती है- जिस से शरीर के सुख और धन दोनों से वञ्चित हो जाते हैं, इसलिये स्वास्थ्यरक्षाके लिये किसी न किसी प्रकार का परिश्रम अवश्य होना चाहिये। अगर आजीविका और घर के कार्यों से शारीरिक मिहनत करने की ज़रूरत नहीं

(१७)

पड़ती तो तन्दुरुस्ती रखने के लिये ही तीन चार मील का टहलना या घोड़े की सवारी करना डेम्बिलका हिलाना वगैरह कुछ न कुछ करना चाहिये और वह स्त्रियां जो पर्दे में रहती हैं जिनको इसमें से किसी प्रकार का व्यायाम करना असम्भव हो उनको अपने घर के अन्दर ही सहन में सुबह शाम दो २ सौ दफे चल २ कर टहल लेना चाहिये इससे भी उनकी काफी मिहनत होजावेगी ।

शारीरिक परिश्रम से रक्त रगों के द्वारा शरीर के छोटे से छोटे अंगों तक पहुँचता है और किसी जगह कम और अधिक नहीं ठहरता है उसी वजह से पसीना निकलता रहता है । मल मूत्र ठीक होता है और जब वह मल पूरे तौर से निकलते रहते हैं तो शरीर की स्वास्थ्यता के साथ २ चित्तभी प्रसन्न रहता है

और सब काम करने में जी लगता है और जीवन सुखपूर्वक व्यतीत होता है गरीब स्त्री पुरुष जिनको अपनी आजीविका के लिये अधिक परिश्रम करना पड़ता है वह उन अमीरों की निस्बत जो बैठकर अपना अन्न पचाते हैं अधिक सुखी देखे जाते हैं । फल शरीर को पुष्ट रखते हैं लेकिन कच्चे और सड़े फलों के खाने से बड़ा नुकसान पहुँचता है बहुत से मनुष्य मौसमी फल खीरा, अमरूद, फूट, मूली, गाजर वगैरह ज़ियादा खालेते हैं और दस्त, पेचिश, बुखार वगैरह बीमारियों में फँस जाते हैं इसवास्तं ऐसे फलों को बहुत न खाना चाहिये । अलावा इन बातों के भोजन में मौसम का भी बड़ा ध्यान रखना चाहिये जो चीज़ें जाड़े के मौसिम में खाई जासکتی हैं और हज़ूम होजाती हैं वह बरसात और गर्मियों में नहीं हज़ूम हांसक्ती इसलिये गर्मी और बरसात में

बनिस्बत जाड़ों के हलका और किसी कदर कम भोजन करना चाहिये भोजन करने के वक्त मन आनंद रहना बड़ा ज़रूरी है क्योंकि खाने के वक्त क्रोध और दुःख करने से भोजन नहीं पचता और न उससे लाभही होता है खाना खाने के बाद स्नान कभी भी न करना चाहिये और न तुरत सो जाना ही चाहिए वल्कि थोड़ी देर तक आहिस्ता २ टहलना अच्छा होता है । भोजन के बाद मुँह की शुद्धि के लिए पान, इलायची, लौंग वगैरह कुछ न कुछ ज़रूर इस्तेमाल करना चाहिए उन दिनों में जब कि कोई बबाई बीमारी, बुखार, हैजा, प्लेग वगैरह फैला हो तो बहुत होशियारी के साथ खाना खाना चाहिए ऐसे दिनों में सुबह के वक्त कुछ हलका भोजन या ताजा दूध पीकर बाहर निकलना चाहिए ।

वस्त्र

वस्त्रों की बाबत कोई एक नियम नहीं होसका । देश और उसकी आवहवा के अनुसार कपड़े पहने जाते हैं गर्म मौसम में सूती कपड़े पहिनने मुनासिब होंगे क्योंकि सूती कपड़े पसीने को जल्द चूस लेते हैं और उसके द्वारा शरीर के अन्दर की गर्मी काफी-तौर से निकला करती है और गर्मियों में जिस्म के अन्दर की गर्मी नहीं बढ़ने पाती । सर्द मुल्क और जाड़ेके मौसम में ऊनी कपड़ा पहनना मुनासिब होता है खासकर जिल्द के ऊपर का कपड़ा जरूर ऊनी होना चाहिए क्योंकि उन के जरिए से बाहर की सर्दी अन्दर जिस्म

१ ऐसे शहरों में जहा छ बहुत चलती है कपड़ा इतना मोटा होना चाहिए कि बाहर की गर्म हवा जिस्म तक न पहुँचने पावे वरना छ लगजाने का बड़ा मय रहता है अगर दोपहर के बाद कहीं बाहर सफर करने का काम-पड़े तो कानों को भी साफे तैयारहसे खूब ढकलेना चाहिए ताकि सिरका पसीना उस में खूब जड़व होसके और गर्म हवा असर न करेपावे ।

के बाखिल नहीं होने पाती और न अन्दरूनी गर्मी बाहर निकलने पाती है इस वजह से जिस्म मौसिम की सर्दी से बचा रहता है पोशाक बनवाने में यह एहतियात बहुत जरूरी है कि तङ्ग न होवे ताकि जिस्म का कोई हिस्सा दबने न पावे खास कर सीना यानी छाती के ऊपर का कोई कपड़ा तङ्ग न होना चाहिए ताकि सांस लेने में छाती पूरतौर पर फैलजावे और हवा अच्छी तरह से फेफड़ों में जासके । और कमरबन्द से कमर को भी जियादा न कसना चाहिये कसने से कभी २ घाव होजाते हैं और खाना हजूम होने में भी रुकाबट होती है जूता भी कभी तङ्ग न पहनना चाहिये चौड़े पंजे का जूता आराम देता है ॥

अमीर और गरीब अपनी२ सामर्थ्य के अनुसार वस्त्र पहनें । गरीबों को कपड़े पहनने में कभी अमीरों की होड नहीं करनी चाहिये कपड़ा

केवल तन ढकने के लिए और बाहर की सर्दियों गर्मी से बचने के लिए होता है इसलिये झूठी शोभा बढ़ाने के लिए गरीब को अमीर की होड़ कभी नहीं करनी चाहिये ।

इसवास्ते कपड़ा कितनाही मोटा और सस्ता क्यों न हो मगर मैला कपड़ा कभी नहीं पहनना चाहिए क्योंकि मैले कपड़े से अपनी तन्दुरुस्ती को बड़ा नुकसान पहुँचता है और नानाप्रकार के रोग लगजाते हैं इसके सिवाय मैले कपड़ों में से बू निकलने की वजह से दूसरे लोग पास बैठाने में घृणा करते हैं और उसका बड़ा अपमान होता है और उस को लज्जित होना पड़ता है ।, ऊनी कपड़ों को बरसात के दिनों में हर आठवें दिन धूप में डालकर सुखा लेना चाहिये और नफथैलीन की गोलियां ऊनी कपड़ों में रखने से कीड़ा नहीं

लगने पाता । ओढ़ने विछाने के कपड़े भी रोज़ या दूसरे रोज़ धूप में सुखा लेना चाहिये ।

स्नान करना ।

स्नान करना यानी न्हाना आरोग्यता स्थिर रखने को हिन्दुस्तान में एक बड़ा ज़रूरी है । भारतवर्ष में रहने वालों को रोज़ एक दफा ज़रूर न्हाना चाहिये । प्रश्न—क्यों ? इस-लिये कि मनुष्य के जिस्म की जिल्द के एक २ इञ्चमें यानी एक १ डबल पैसे के बराबर जगह में ३००० तीन हजार रोंगटे होते हैं उनके द्वारा जिस्म के अन्दर का पसीना और ज़हरीला मादा हरवक्त निकलता रहता है और जिस्ममें तन्दुरुस्ती बनी रहती है । इस - वास्ते रोज़मर्रा स्नान करना बड़ा ज़रूरी है ताकि रोंगटोंके सुराख साफ़ रहें और बन्द न होने पावें और जो मैल, मिट्टी, गर्दा ऊपर से जिस्म पर जाकर जम जाता है वहभी साफ़

होजावे अगर स्नान न किया जावेगा तो रोंगटे बन्द होजावेंगे और उनके द्वारा जो ज़हर जिस्मका निकलता रहता था वह भी न निकलने पावेगा और मनुष्य नानाप्रकार के रोगों में फँस जावेगा इसलिये न्हाना रोज़के कामों में से एक बड़ा काम है। न्हाने के अलावा, पसीना और मैल साफ़ होनेसे जिस्मके रंग पट्टों को बल पहुँचाता है और शरीर हलका और शुद्ध हो जाता है सुस्ती जाती रहती है और कामकरने के लिये ताज़ा जिन्दगी मिलती है न्हानेका वक्त मुकर्रर नहीं किया जासکتा जवान और तन्दुरुस्त आदमी के लिये सुबहका वक्त स्नान करने के लिये निहायत अच्छा है और कमज़ोर बूढ़े और बच्चों को धूप निकल आनेपर न्हाना मुनासिब है मगर खाने या सख्त मिहनत के बाद तुरत स्नान करना तन्दुरुस्तीको नुक़सान

पहुँचाता है और कोई न कोई रोग लगजाता है लेकिन भोजन करनेके २ घंटे के बाद न्हा सकते हैं । पानी न्हाने का साफ़ होना चाहिये मैला, गदला, जिसमें बू आती है या जिसमें पत्ते वगैरह सड़ते हों ऐसे पानी को कभी न्हाने के काममें नहीं लाना चाहिये ।

वरना फुंसी, फुड़ियां, खुजली, दाद वगैरह पैदा होजाते हैं । बीमारी की हालत में स्नान करना मना है और स्त्रियों को बच्चा जननेके बाद या गर्भपात होजाने पर और कपड़ों से होने के चार दिनतक न्हाना मना है क्यों कि ऐसे वक्त में स्नान करने से गर्भाशय यानी बच्चेदानी में सूजन और वर्म होजाता है । न्हाने के लिये जवान आदमियों को ताजा पानी तन्दुरुस्ती और ताक़त का देने वाला होता है लेकिन कमज़ोर बच्चे और बूढ़ों को गुनगुने पानी से न्हाना चाहिये नदी और तालाबों में जहां

कल्लुए और जोंक वगैरह नहीं न्हाना बड़ा फाय-
देमन्द होता है । जोड़े के दिनों में न्हाने के पहिले
जिस्म पर तेल खूब मलने से बल बढ़ता है ।
और सर्दी के असर से बचाता है । नदी और
तालाबों में स्नान करने के पहिले तेल जरूरी
लगाना चाहिये । बाज जगह के तालाबों का
पानी ऐसा खराब होता है कि वगैर तेल
लगाए स्नान करने से फौरन कोई न कोई रोग
हो जाता है कभी २ साबुन मल करके जिस्म
को मोटे तौलिए से साफ करना चाहिए या
गाढ़े के अँगोछे से रगटकर पोंछ डालना चाहिये
और दादको साफ कपड़े पहनने चाहिए । मुख
स्त्री और पुरुष साफ कपड़ों की जगह मैले
कपड़े पहिन लेते हैं और उनका स्नान करना
बेकार होजाता है ।

सोना ।

मनुष्य को तन्दुरुस्ती रखने के लिए सोना

इतना ही ज़रूरी है जितना कि भोजन करना और पानी पीना व्यायाम करना वगैरह । अगर आदमी को चन्दरोज़ काफी वक्त सोने को न मिले तो वह तन्दुरुस्त नहीं रहसکتा क्योंकि जिस्म के भीतरी और बाहरी काम करने से जो शरीर की ताकत खर्च होती है और शरीर के हिस्से घिसते और खराब होते हैं उनको ताजा करने और भोजन पचाने के लिए सोना निहायत ज़रूरी होता है ।

सोने का समय उम्र के अनुसार होता है । हाल के पैदा हुए बच्चे २४ घण्टों में केवल दूध पीने के लिए जगते हैं बाकी वक्त सोते ही रहते हैं और ज्यू २ उमर बढ़ती जाती है वक्त सोने का भी कम होता जाता है यहां तक कि जवानी में सिर्फ ६ से ८ घण्टे सोना बहुत काफी होता है और जो जवानी में इससे ज़ियादा सोते हैं वह आलसी गिने जाते हैं और तन और धन

दोनोंसे दुःखी होजाते हैं । मतलब यह है कि जवानों को ६ से ८ घंटेतक सोना काफी है ज़ियादा न सोना चाहिये लेकिन ज्यों२ उमर ज़ियादा होती जाती है नींद कम होतीजाती है यहांतक कि बुढ़ापेमें किसी २ को केवल दो या ३ घंटे नींद आया करती है अकबर बादशाह सिर्फ ३ घंटे सोया करता था अक्सर ऐसा होता है कि व वजह गर्मी या मच्छरों के या किसी गर्म शहर में जहां लूँ रातभर चलती है और हवाके साथ आंधी खाक बहुत उड़ती है तोभी नींद नहीं आती है । या मकान के करीब कहीं बहुत शोरहोने से भी नींद कम आती है ऐसी हालत में नींदको पूरा करने के लिये दिनमें भी सो सकते हैं वरना रातही सोनेके लिये बनाई है । विद्यार्थियों को दिनमें कभी सोना मुनासिब नहीं है रातको ६ या १० बजेसे ज़ियादा देर तक न पढ़ना चाहिये और सुबह ४ या ५

बजे उठकर मलमूत्र से निवृत्त होकर अपना काम करना चाहिए । मच्छरों की वजह से अगर नींद न आती हो तो मसहरी लगानी चाहिये अगर नींद बहुत लिखने पढ़ने या किसी सोच की वजह से न आती हो तो सोते वक्त हाथमुँह और पैरों को पिंडलीतक ठंडे पानीसे खूब धो डाले और किसी खास मन्त्र का लेटे २ जप करनेसे नींद आजाती है और अगर किसी रोग के सबब नींद न आती हो तो उसका इलाज डाक्टर से कराना चाहिये । सोनेसे उठते ही पहिले पलंग के ऊपर ही अपने इष्टदेव के नामका थोड़ी देरतक भजन करना चाहिये और फिर निहायत प्रसन्नचित्तके साथ उठकर अपने कार्यों में लगना चाहिये सोनेसे पहिले किसी अच्छे विषय पर विचार करते हुए सो-जाना चाहिये, सोनेका मकान ऐसा होना चाहिये कि जिसमें ताजा हवाके आनेजाने के

वास्ते खिड़की और दरवाजे हों और बहुत से आदमी एक बन्द मकान में कभी न सोवें क्यों-कि साँसलेने के वक्त जो ताजा साफ हवा फेफड़ोंके अन्दर जाती है वह एक प्रकार का ज़हर साथ लेकर बाहर साँसके आती है और बाहर की हवाको खराब करदेती है अगर बहुत आदमी मिलकर एक जगह सोवेंगे, और ताजा हवा न मिलेगी वह वही ज़हर मिली हुई हवा फिर साँसके साथ अन्दर फेफड़ों के जायगी और उससे तन्दुरुस्ती को नुकसान पहुँचेगा और आदमी बीमार होजावेंगे । जाड़े के दिनोंमें अक्सर भूलसे आदमी सोनेके कमरे में कोयला जलाकर और किबाड़ बन्द करके सोजाते हैं इसका फल कभी २ मृत्यु देखा गया है इसवास्ते ऐसी गलती कभी नहीं करनी चाहिये ॥

चित्तका तन्दुरुस्तीके साथ क्या सम्बन्ध है
 प्यारी भगिनियों ! तनदुरुस्ती ठीक रखने
 के लिए अबतक उन बातोंका जिक्र किया है
 जिन बातोंका सम्बन्ध है अब चित्तसम्बन्धी उन
 बातोंका लिखना निहायत जरूरी है कि जिनका
 हमारे शरीर और तन्दुरुस्ती से बड़ा भारी
 सम्बन्ध है और जिनके न जाननेसे मनुष्यजाति
 के शारीरिक रोगोंमें आधेसे ज़ियादा चित्तके
 विकारों के कारण पैदा होते हैं और जिस्मका
 मोटा वदुबला होनाभी चित्तके विकारोंके कारण
 है। जो लोग बहुत क्रोधी होते हैं उनका
 क्रोधके वक्तुदिमाग बड़ा गर्म होजाता है जिसकी
 वजह से आँखें सुर्ख और हाथ, पैर व होठ
 काँपते हैं, दिमाग और उससे जो ज़िन्दगी
 देनेवाली रगें जिस्ममें जाती हैं वह गुस्सेकी
 गर्मीसे झुलस जाती हैं और खूनमें एकखास
 विष पैदा होजाता है। कि जिसकी वजह से

शरीरकी चर्बी और पट्टे वगैरह मुर्दार पड़ जाते हैं जठराग्नि मन्द होजाती है कब्ज पैदा होजाते हैं, पित्त कम पैदाहोता है इसलिये आदमी हमेशा पतला दुबला रहता है और कभी पुष्ट नहीं होनेपाता इसीप्रकार ईर्ष्या (डाढ़) यानी किसीकी संपत्ति को देखकर जलने से भी एक खास तरहका जिस्म में विष पैदा होता है जो उसको नानाप्रकारसे दुःखदाई होता है, किसीसे घृणा करने और चित्तको शान्त न रखने का असर भी शरीरके ऊपर बड़े २ रोग पैदा करने वाला होता है इनके सिवाय डरना भी बड़ा दुर्बल करनेवाला है। भयखाने से खूनका दौरा बन्द होजाता है, दिल कमजोर होजाता है, खूनकी ताकत नाश होजाती है, दिमाग और आसाव में खुदकी आजाती है रोंगटे खड़ेहो जाते हैं गोया जिस्म के जितने ज़िन्दगी देने वाले अंग हैं सबके सब दुर्बल होजाते हैं। इन

मानसिक रोगों से शरीर को जितनी हानि दे शके है उतनी शारीरिक रोगों से नहीं होती है। वैवाहिक दुःख का विषय यह है कि मनुष्यजाति जो अधिकांश अभी इस उन्नति को नहीं जानती है उपरोक्त बातों से यह सिद्ध होता है कि पूरा मनुष्य को हरदम शान्त स्वभाव और सुरक्षित रहना चाहिये नहीं तो उसको मानसिक पाड़ा के सिवाय शारीरिक रोग भी सतावेंगे ।

स्त्रियों का मानसिक धर्म ।

तनदुरुस्त और जवान स्त्रियों में महीने में एक बार उनकी बच्चादानी से खून जारी होता है इसी को महीने से होना या कपड़ों से होना कहा जाता है। यह खून ११ वर्ष से १५ वर्ष की उमर के बीच में खारिज होना शुरू होता है, लेकिन किसी २ स्त्रियों में इससे भी ज़्यादा उमर के बाद माहवारी शुरू होता है—

शरीर सर मूर्खता से यह समझते हैं कि जठरों का कपड़े से होना ही उनके वास्ते है, पित्री होने के लिये काफी सुबूत है, लेकिन हमेशा न याद रखने के योग्य है कि यह उन नहीं हो भूल है स्त्रियों के धड़की हड्डियां १६ किसीकी वाद इस योग्य होजाती हैं कि यदि गर्भ रहे तो बच्चा गर्भाशय में पूर्णरूप से पल सके इस उमरसे पहिले बच्चेदानी और धड़की हड्डियां कमजोर रहती हैं और ऐसी अवस्थामें गर्भ ठहर जाने पर या तो गर्भपात होजाता है यदि गर्भ न गिरे तो बच्चा पूरे तौर पर पुष्ट न होने के कारण अतिकमजोर अवस्था में पैदा होता है और जल्द मृत्युके हवाले होजाता है। यदि जीता भी रहेगा तो सदारोगी बना रहेगा और जितने दिन जिंदा रहेगा दुखी रहेगा और उसकी माता भी नानाप्रकार के रोगों में जन्म भर ग्रसित रहती है। इसलिये प्यारी स्त्रियों

और उनके बालकों के दुःख का बोझा देशके उन लोगोंकी गर्दन पर है जिन्होंने बालविवाह की रीति चलाई है। और उन लोगों पर जो इस देशके नाश करनेवाली बुरी रीति को हानिकारक जानकर भी दूर करने में पूरा पुरुषार्थ नहीं करते यह माहवारी कभी २ बीस या २३ व २४ वर्ष की उम्रतक नहीं दिखलाई देता। खासकर उन लड़कियों में जो अपने चित्त को विद्याभ्यास में लगाकर अपना समय बिताती हैं पर यह देर में माहवारी होना बड़ा उपयोगी होता है क्योंकि इस उमर में गर्भवती होने पर बच्चा गर्भाशय में खूब परवरिशपाता है और तनदुरुस्त दुनियाँ में आता है भारत-वर्ष की लड़कियों में जल्द कपड़ों से होना इसकारण देखाजाता है कि उनसे बालपनहीमें विवाह आदिकी बातेंकी जाती हैं जिसमें उनका चित्त विषय भोग की बातों में लगा रहता है

या ऐसी ही ख़राब पुस्तकें पढाई जाती हैं तनदुरुस्त स्त्रियों में माहवारी हर ४ हफ्ते यानी २८ दिन के बाद होता है और ३ या ४ रोज़ तक रहता है और बिल्ता किसी किस्म के दर्द व तकलीफ के खून खारिज होता है लेकिन जो स्त्रियां अपनी जिन्दगी आराम से बिताती हैं उनमें माहवारी के वक्त जिस्मानी ताक़त कम होजाती है और खूनभी कुछ दर्दके साथ निकलता है खून जो खारिज होता है वह २ या ३ छटांक से कम और ज़ियादा नहीं होता । इससे " ज़ियादा खारिज होना या ३ चार रोज़ से ज़ियादा जारी रहना रोगकी निशानी है । और उसको जल्द रोकना चाहिये । रंगत खूनकी जो माहवारीमें खारिज होता है कालीसी लाल और गंदा खून होता है लेकिन उस में किसी किस्मका लोथड़ा या छिछल नहीं होता है अगर स्त्री कमज़ोर और रोगी हो तो

खून पीला सा पानीसा खारिज होता है जिनमें खून की अधिकता होती है उनको खून सुख रंगका और ज़ियादा निकलता है और कभी २ ज़ियादा दिनों तक खारिज होता रहता है । महीने से होने के दिनों में स्त्रियों को ठंडे पानी से हर्गिज न्हाना नहीं चाहिये और सुस्त होकर न बैठा रहना चाहिये जैसा कि अक्सर हमारे देश की स्त्रियां करती हैं । बल्कि साफ़ हवा में टहलना और कुछ काम करते रहना कि जिसमें तन दुरुस्ती अच्छी बनी रहे करते रहना चाहिये । लेकिन सख्त काम जैसे नाचना या घोंड़े की सवारी करना या कमर के ऊपर कड़ा कपड़ा हर्गिज नहीं पहनना चाहिये हिन्दुओं की बहुत सी जातियों में जहाँ स्त्रियों को कपड़े से होने के चिह्न दिखलाई दिये कि उन्होंने तुरत ठंडे पानी से स्नान करलिये चाहे दिन हो या रात—चाहे जाड़े का मौसिम हो या गर्मियों का, बिला किसी

नुक़सान फाइदा आगा पीछा सोचे हुए रस्मके मुवाफिक वह स्नान कर डालती हैं । फल इसका यह होता है कि सर्दी के असर से बच्चादानी में सूजन आजाती है और या तो खून बहुत ज़ियादा मिकदारमें आने लगता है या बिल्कुल बन्द होजाता है और अगर थोड़ा बहुत आता है तो निहायत दर्द व तकलीफ के साथ खून खारिज़ होता है । इसलिये बुद्धिमान् स्त्रियों को उचित है कि माहवारी के दिनों में ठंडेपानी से हर्गिज़ स्नान न करें और रात को तो कभी वदनसे पानी न लगाना चाहिये और अक्सर जातियों में रोटी वगैर हलका भोजन छोड़कर पूरी, पराठा, या और भारी चीज़ें व वासी खाना खाती हैं और वदहज़मी व कब्ज़ होजाता है, सो इस रस्मको दूरकरने में भी स्त्रियों व उनके पुरुषों को कोशिश

करना चाहिये और हल्का व सादा भोजन करना चाहिये ।

वेकाइदा मासिक या माहवारी ।

ऊपरके वयान से विदित होचुका है कि स्त्रियों का ठीक २ माहवारी वह होता है जो कि ठीक २८दिनके बाद खून आता है और ३ या ४रोजतक बिजा किसी तकलीफ़ के जारी रहता है और मिकदार में २से ३ छटांक तक खारिज़ होता है और रंगत में सुर्ख स्याह खून होता है । लेकिन आज भारतकी स्त्रियोंमें सौमें दस भी ऐसी नहीं है जिनको ऊपर लिखे अनुसार माहवारी ठीक २ होता होवे, नहीं तो किसी २ का माहवारी २८ दिनके बाद होता है, किसी २ के एक महीनेमें दो या तीन बार खून आता है और बाज़ २को दर्दके साथ खून खारिज़ होता है (इसवास्ते) माहवारी वेकाइदा होने में

जितनी बीमारी होती हैं वह तीन तरहकी हैं ।

खून कम निकलना ।

इस रोगमें खूनका कम ख़ागिज़ होना या 'चन्द्ररोज़ के वास्ते बन्दहोजाना या विल्कुल बन्द होजाना ज्ञात हो भारतवर्ष की स्त्रियोंमें कपड़ों से होना १२ या १३ वर्ष की उम्रसे शुरू होता है और ४५ वर्ष की उमरके लगभग बन्द हो जाता है । माहवारी का चन्द्ररोज़ के लिये रुकजाना या विल्कुल बन्दहोजाना इसतरह होता है ।

(१) माहवारी गर्भ के ज़माने में और बच्चोंके दूध पिलाने के ज़माने में विल्कुल बन्द रहता है ।

(२) मामूली उमरपर माहवारी न हो वल्कि ज़ियादा उम्रतक न दिखलाई देवे ।

(३) माहवारी दिखलाई देकर फिर बन्द हो जावे ॥

(४१)

(४) वच्चेदानी में किसी किस्मकी रुकावट होने की वजहसे माहवारी न होता होवे-ऊपर लिखा गया है कि १५ से ४५ वर्षकी उम्रतक माहवारी खारिज होता है सो ४५ वर्षके बाद माहवारी बन्द होता है ॥

[इलाज]

(१) जबकि गर्भकी वजह से माहवारी बन्द होजाता है तो माहवारी बन्द होनेके साथ २ गर्भके और २ चिन्हभी मौजूद रहते हैं इसवास्ते इसका कोई इलाज नहीं करना है और दूध पिलाने के ज़माने में भी माहवारी बन्द रहना चाहिये और उसके लियेभी कोई इलाजकी ज़रूरत नहीं है लेकिन अगर दूध पिलाने के दिनों में औरत कपड़ोंसे होने लगे तो दूध पिलाना बन्द करदेना चाहिये, क्योंकि स्त्री दूधका पिलाना और माहवारी का खून

खारिज़ होना दोनों बातों को भूल नहीं सकती ।

(२) जब लड़कियों को माहवारी मामूली उमर पर नहीं होता तो विदित है कि लड़की कमजोर दुबली पतली और पीले रंगकी होती है । जिस्मके और अंगों के साथ २ उसकी छातिया कम बढ़ती हैं और कभी कभी टाँगों पर, मुँह और हाथोंपर वर्मभी होता है कभी पीठ और कमरमें दर्द, सिरमें दर्द, और प्रदर यानी सफ़ेद पानी खारिज़ होता है थोड़ीसी मिहनत और काम के बादही दिल धड़कने लगता है और ऐसी चीज़ें जैसे खरिया. पिंडोल कच्चे घड़ेके टुकड़े जो खानेकी चीज़ नहीं हैं खानेको दिल चलाता है और खाती हैं । चेहरे पर मुँहासे वगैरह और टाँगों पर सूजन होजाती है ऐसी हालतमें इलाज करना बड़ा ज़रूरी है सो अंगरेजी दवाओं में ईस्टनसीरप जो तमाम

अंगरेजी दवाईखानों में एक शीशी ॥) को मिलती है एक अच्छी दवाई है उसमें से ३० बून्द आधी छटाँकपानी में मिलाकर दिनमें तीन दफे पिलावे लेकिन माहवारीके दिनों में ऐसी कोई दवा न दें। अगर इससे सेहत न हो तो किसी और डाक्टर या हकीम से इलाज कराना चाहिये, परन्तु कुछ शरीरकी मिहनत करना और ताज़ा हवा में फिरना और सादा पुष्टिकारक भोजन खिलाना हरहालत में जरूरी है। अलावा इसके चित्तको कभी उदास न होने दें बहुतसी स्त्रियां ऐसी गुस्सेवर और क्रोधी स्वभावकी होती हैं कि जरांसी बातपर खाना पीना छोड़ देती हैं और बड़ा दुःख मानती हैं ऐसी स्त्रियों को माहवारी कभी ठीक २ नहीं होता है। रोज़मर्रे ताज़ा पानीमें स्नान करना चाहिये और कपड़ों से फारिग होनेके बाद टिकचरस्टील यानी अर्क फौलाद जो अंगरेजी

दवाई खानोंमें बहुत सस्ता मिलता है ५ बूंद आधी छटाँक पानी में मिलाकर दिनमें ३ दफे करके १६ दिनतक पिलावें और वादको परमें-गनेटआपपुटाश यानी वह दवा जोकि कुँए का पानी साफ़ करने के लिये डाली जाती है उसमें से १ रत्ती बारीक पीसकर आटे के साथ गोली बनाकर दिनमें दो मर्त्तवा खानेके वाद देना चाहिये और आठ रोज तक इस्तेमाल करना चाहिये इससे माहवारी जारी बन्द हो जाता है अगर इससे भी मतलब पूरा न हो तो किसी योग्य डाक्टर से इलाज कराना चाहिये ।

ऊपरका बयान उन स्त्रियों का किया गया है जो कमजोर पीले रंग की हों और कभी खून की वजह से जिनका माहवारी रुका रहता हो लेकिन तनदुरुस्त मोटी ताज़ी औरतों का

भी माहवारी कम या बन्द होजाता है ऐसी स्त्रियों को माहवारी होने के दो तीन दिन पेशतर से किसी हलकी दवासे दो एक दस्त करादेना मुनासिब होता है और पेडूके ऊपर अलसी की पुलटिस राई डालकर फी छटांक में एक तोलाके हिसाबसे गर्म बांधना चाहिये उससे माहवारी जारी होजाता है और जारी होजाने के बाद गर्म पानीमें धड़तक बिठानेसे बिला तकलीफ माहवारी खारिज होतारहता है ।

तीसरी किस्म यानी माहवारी होकर बन्द होजाना यह ज़ियादातर लड़कियों में देखा जाता है वजह यह है कि शुरू ज़मानेमें माहवारी बाकाइदे २८ दिन के बाद खारिज नहीं हुआ क्योंकि तबियत शुरू में बाकाइदे खून खारिज करने की आदी नहीं होती है । इसवास्ते बहुतही छोटी २ बातों से माह-

वारी बन्द होजाता है जैसे सर्द व गीली जगह में बैठना ठंडे पानी से स्नान करना, गुस्सा, खौफ, तकान वगैरह से खूनका निकलना बन्द होजाता है और पूरी जवान औरतों को तपेदिक वगैरह कमजोर करने वाली बीमारियोंमें भी माहवारी विल्कुल बन्द होजाता है । इसके लिये कोई खास इलाज नहीं करना होता । अगर कमजोरीकी वजह से बन्द होगया होवे तो ताकत देने वाली दवाएँ जैसे टिकचर-स्टील या और कोई दवा देकर ठीक किया जाता है और अगर मोटी ताज़ी स्त्रियों में जिनके जिस्म में खून की अधिकता हो उन को गर्मपानी में बिठाने से और पेड़ के ऊपर पुलटिस बांधने से माहवारी ठीक होजाता है

(४) जब किसी किस्मकी रुकावटकी वजह से माहवारी बन्दहोगया हो तो दवाओंके इस्ते-

माल से फायदे की जगह नुक़सान होता है ऐसी हालत में होशियार शफ़ाख़ानोंकी डाक्टरों से जाँच कराकर जैसी राय दें करना चाहिये ।

(५) स्त्रियों को १२ से १५ वर्षकी उमर से माहवारी शुरू होता है और ४५ वर्ष से ५० तक जारी रहता है स्त्रियों के माहवारी ख़त्म होनेका ज़माना बाज़औकात बड़ी तकलीफ़का होता है । बाज़ औरतोंमें तो ४०-४२ वर्षकी उमरसे माहवारी कम होना शुरू होता है और आहिस्ता २ ४५ वर्ष तक बिल्कुल बन्द होजाता है और कोई तकलीफ़ नहीं होती । लेकिन बाज़ स्त्रियोंमें वक्त नुक्कर पर वेहोशीके दौरे होते हैं दिल धड़कता है, रवियत गिरी रहती है, दर्दसिर रहता है बाज़ोंमें बूनका दौरा जिसमें ऐसी तेज़ीसे होजाता है कि तमाम जिसम सुर्ख पड़जाता है औरमोटा होजाता है उन दिनों नींद नहीं आती औरबड़ी वेचैनी

रहती है मैंने खुद एक स्त्रीको जिसकी उमर करीब ५० वर्षके थी ऐसी हालतमें देखा था । बाजों में रातको पसीना आता है, छातियों में दर्द होजाता है, अक्सरों में छाजन होजाता है, बाजों के धड़ में नीचे वदन रह जाता है, किसी २ में नकसीर फूटती है या ववासीर खूनी होजाती है दिनमें सुस्ती और रातको नींद विल्कुल नहीं आती है बाजों में पेशाबकी हाजत जल्द २ होती है और बाजोंके मसाना इस कदर कमजोर होजाता है कि पेशाबकी हाजत होतेही रुकता नहीं है बल्कि छींक और खांसने से भी पेशाब खारिज होने लगता है मिजाज में गुस्सा बढ़जाता है ऐसी अलामातों के बाद या तो माहवारी खून थोड़ासा खारिज होता है या चन्द महीनों विलकुल बन्द रहने के बाद बहुत ज़ियादा मिकदार में और बहुत दिनों तक खारिज होता रहता है ।

लेकिन यह बात याद रखनेके काबिल है कि जिन स्त्रियोंके बच्चेदानी में सूजन हो या बच्चेदानी अपनी जगहसे नीचेको हटजाती है उन्हीं में माहवारी बन्द होनेके ज़मानेमें ऐसी तकलीफें जिनका वयान ऊपर किया गया, होती हैं। इसवास्ते उन असली बीमारियोंका इलाज कराकर जो और तकलीफें रहजावें उनका अलाहिदा २ इलाज कराना चाहिये ।

जो वयान हमने ऊपरलिखा है वह उन्हीं की समझ में आवेगा जो ४५ वर्ष की उमर से जियादा स्त्रियों की माहवारी की दशाको गौर से देखती रहती हैं। लेकिन यहुदियोंमें ये तकलीफें नहीं होती हैं क्योंकि उनकी कौमों में स्त्रियां हमल के ज़माने में बड़े आरामसे रहती हैं। उनके यहां गर्भके दिनों में और बच्चा पैदा होने के एक या दो साल तक रिवाज के

मुवाफिक पुरुष उनके पास नहीं आता है इसी-
वास्ते वे स्त्रियां कई २ तनदुरुस्त बच्चे पैदा
करती हैं, खुदभी तनदुरुस्त रहती हैं, माहवारी
बन्द होने के ज़माने में उनको कोई रोग
पैदा नहीं होता है ।

इसके बाद आज भारतकी नीच दशा है ।
चूंकि भारत की स्त्रियां तो विल्कुल मूर्ख हैं
इसी सबब से स्त्री पुरुष सम्बन्धधर्म में पुरुष
चाहे जितना उनके ऊपर अत्याचार करें, वे
विचारी अपने को पतिकी दासी जानती हुई
पुरुष के अति अत्याचार करने परभी सबसहन
करती रहती हैं, हमल के ज़माने में
आठवें नवें महीने तक उनको दुःख देते रहते
हैं । नतीजा जो होता है वहभी उनके सामने
आता है, यानी गर्भपात होजाते हैं, बच्चेदानी
अपनी जगहसे हटजाती है वगैरह २ और बच्चे
पैदा होने के एक दो मासतक भी उनको

आराम नहीं मिलता कि पुरुष उन विचारियों के दुःखसुखका अनुभव करते हुए अपनी पशुवत् इच्छा पूरी करने के लिये उनको दुःख देने को पहुँच जाते हैं । इसवास्ते स्त्रियों को भी अपने शरीर की हानि, अपनी सन्तान के नुकसान और अपने पति के सब प्रकार की हानि को विचार करती हुई नम्रतापूर्वक अपने पतिको पशुकर्म से रोक देना चाहिये ।

**माहवारी खूनका ज़ियादा मिकदारमें
खारिज़ होना ।**

यह तीन सूरतों में देखाजाता है । यानी बजाय २८ दिन के बाद माहवारी होने के एक महीने में कई मर्तबा माहवारी का खून खारिज़ होवे या बजाय ३ चार दिन के खारिज़ होने के बहुत दिनों तक खून जारी रहे या बजाय २ या ३ छटांक खारिज़ होने के ज़ियादा मिकदार में खारिज़ होवे, स्त्रियों में

माहवारी खून के अधिक खारिज होने का रोग भारत की नारियों में आजकल ज़ियादातर देखा जाता है, खासकर उन स्त्रियों में जो कम-जोर पीले रंग की होती हैं, और खराब मकानों में रहती हैं, जिनके सन्तान ज़ियादा पैदा होती है, या जिनको हमल गिरने का, या बच्चेदानी अपनी जगह से हटने का रोग हो । जब खून ज़ियादा निकलता है तो नाड़ी कमजोर चलती है। चेहरा पीला पड़ जाता है, कमर पेड़ और जंघाओं में दर्द होता है, सिर दर्द भी होता है, पेट में अफारा आ जाता है और कब्ज हो जाता है, वगैरह २ लक्षण देखे जाते हैं ।

इलाज ।

इस रोग के इलाज में स्त्रियों को बड़ी सावधानी रखनी चाहिये । यानी आराम से पलंग के ऊपर चित्त लेटी रहें और चारपाई का सिरान्हा पाँयतकी निम्नत नीचा रक्खा जावे यानी

पाँयतके पावोंके नीचे एक २ ऊँची ईंट लगाकर सिरान्हा नीचा कर दें। पेशाब, पाखानेके वास्ते भी न उठें बर्तनों में लेंटे २ ही अपनी हाजत को रफे कर दें पेडूके ऊपर थैली में भरकर बर्फ रखने से बड़ा फायदा होता है कब्ज के दूर करने के लिये कैस्टर आइल (Castorol) या और कोई हल्की दवा दें और दवाओं को (Liq. Ex. Ergut) लिक्विड एक्सट्रैक्ट अरगट ४ माशे यानी एक ड्राम आधी छटाँक पानी में मिलाकर दिनमें हर ४ घंटेके बाद दें। अगर सिर और कमर वगैरह में दर्द हो तो (Potas Bromide) पुटास ब्रोमाइड भी ५ या ७ रत्ती फी खुराक दवा में मिलाकर दें तो चन्द खुराक दवासे खून बन्द होजाता है। इस मर्जके लिये हिन्दुस्तानी दवाओं के चन्द नुसखे लिखे जाते हैं ।

एक तोला पुराने कागजों की खाक, १ तोला

मखतेचनोंका आटा, ६ माशे माँजूफलका सफ़ूफ,
यानी (चूर्ण) १ तोला मिश्री ।

इन कुल दवाओं को पीसकर खूब मिला लें
और कुल की ८ पुडियां बना लें । एक पुडिया
सुबह, दोपहर और शामको पानीके साथ देनेसे
चन्द खुराक में ही खून बन्द होजाता है ।

दूसरा ।

शीशमकी पत्ती ३ माशे और नीमकी पत्ती
३ माशे, ३ माशे काली मिर्च इन सबको एक
छुटाँक पानीमें पीस छानकर सुबह शाम पिलावें
गूलरके फलोंको कूटकर रस निकालकर
१ तोला सुबह और १ तोला शामको मिश्री
६ माशे मिलाकर देनेसे खून जरूर बन्द हो
जाता है ॥

✓ पीपलकी खाख ३ माशे, मिशरी ३ माशे
मिलाकर सुबह शाम ताजे कच्चे दूधके साथ

देनेसे भी सून बन्द होजाता है ये चारों नुसखे सुजरव हैं ॥

इस मर्जका दौरा बन्द होनेके बाद साफ़ ताज़ी हवा में आहिस्ता २ टहलना बड़ा मुफीद होता है। लाइकर सिडेंस (Liq. Sidence) व आलीट्रसकारडिपेलिस (Alitras. cardipolis) चार माशे आधा छटाँक पानी में मिलाकर दिनमें तीन मर्तवा देनेसे दो तीन महीनों में माहवारी अपने वक्त पर होने लगता है ।

लाइकर सिडेंस, आलीट्रसकारडिपेलिस अंगरेजी दवाईखानों में मिलती हैं ।

दर्द के साथ माहवारी का होना ।

हिंदुस्तानी स्त्रियोंमें बहुत कम ऐसी स्त्रियाँ हैं । जिनको माहवारी दर्दके साथ न होता हो , बच्चेदानीमें ओवरीज कमोवेश सृजनकी वजहसे या उसके अपनी जगहसे हटजाने की वजहसे

होता है । दर्द कभी २ ऐसी तेज़ी के साथ होता है कि स्त्री लोटी २ फिरती है और पेडू से शुरू होकर रानों तक जाता है कभी २ इस दर्द के साथ जीम चलाता है, कै और दस्त भी लग जाते हैं और पेशाब जल्द २ और दर्द के साथ आता है जब दर्द खासकर जंघाओं में माहवारी शुरू होने के चन्द घंटे या चन्द दिन पेश्तर शुरू हो जाता है इस बात को बताता है कि ओवरीज में सूजन रहती है और यह दर्द या तो खून के एक मर्त्तबे निकलने के बाद बन्द हो जाता है, या एक आम कायदा है, कि जितना खून कम खारिज होता है उतना ही दर्द ज़ियादा तेज़ी से होता है कभी २ खून ज़ियादती के साथ निकलता है ॥

इलाज ।

पहिली बात यह है कि दस्त साफ रक्खा जावे ।

कब्ज न होनेपावे और माहवारी होनेसे ३ या ४ रोज़ पेटतर सदीं गर्मी के असरसे जिस्मको बचाना चाहिये । और सुस्त न बैठना चाहिये वलिक कुछ काम काज करते रहना चाहिये। जब माहवारीके वक्त दर्द पेटमें मालूम हो तो गर्म पानी में कमर तक १५ मिनट तक बैठने से दर्द रफा होजाता है । पानीसे बाहर निकलनेके बाद फौरन गर्म तौलियासे वदनको खूब पूँछ करके कम्बल से ढककर आरामसे लेटजाना चाहिये । अगर गर्म पानी में बैठने का इन्तजाम करना मुश्किल हो तो सिर्फ पेट पर सेंकसेभी काम निकल सक्ता है । और १० ग्रेन एन्टी पाइ-रिन दिनमें दो या तीन दफे चाय या काफी के साथ देनेसे बड़ा फायदा होता है । पुटाश ब्रोमाइड २० ग्रेनकी खुराकमें $\frac{1}{4}$ छटांक पानीके साथ देनेसे बड़ा आराम मिलता है । अगर खून कम खारिज़ होने की वजहसे दर्दमें ज़ियादती

हो तो कुनैन ३ ग्रैनयानी ३½ रत्ती की गोली दिनमें ३ मर्तबा लेने से बड़ा फायदा होता है यानी खून अच्छी तरहसे खारिज होने लगता है और दर्द हैजका बन्द होजाता है ।

जब ओवरीज में सूजन होजानेकी वजह से दर्द हैजके बन्द होता है तो वह हैजके शुरू होनेसे कुछ वक्त पहिले ही शुरू होजाता है । और पेडूके सिवाय पेडू के नीचे दोनों तरफ और दोनों जंघासोंतक और कमर तक होता है । कै होती है और सिर दर्दभी रहता है पेशाबके खारिज होनेके वक्त जलन और दर्द होता है । जंघासोंका दर्द पूरे महीने तक होता रहता है, नींद नहीं आती है, और निहायत कमजोरी होजाती है इस किस्म की तकलीफ में टिक्चर आयोडीन एक ड्राम फी पौण्ड यानी आधसेर गर्म पानी के साथ मिलाकर पिचकारी देने, और कमर

पर ओवरीज के ऊपर पिलास्टर यानी गुल गुलगाने से और ३ या ४ रोज़ तक बिल्कुल आराम से पलंग के ऊपर लेटे रहने से बहुत आराम मिलता है। जब दर्द निहायत बेचैन करता हो तो ३० बूंद क्लोरोडीन आधी छटांक पानी के साथ एक या दो मर्तबा देने से दर्द में कमी होजाती है।

स्त्रियों के माहवारी के सम्बन्ध में ऊपर लिखी हुई तीन बीमारियां ज़ियादा देखी जाती हैं। लेकिन भारतवर्ष की नारियां अपनी मूर्खता से शर्म करके रोगों को छिपाये रहती हैं और नतीजा यह होता है कि मर्ज बहुत बढ़ जाता है और इसीकारण बहुतसी और २ बीमारियां लगजाती हैं या बांभ रहजाती हैं। इसवास्ते चतुर नारियों को योग्य है कि रोगों को न छिपावें ताकि उनको महादुःख न उठाने पड़े।

स्त्रियों की चन्द बीमारियां और उनका इलाज ।

स्त्रियों के माहवारी की बीमारियों के सिवाय जिनका बयान ऊपर हो चुका है । कुछ ऐसे रोग हैं कि जिनको वेशर्मी के सबब या उनको छोटासा समझ कर किसी पर प्रकट नहीं करती और परिणाम भयानक होता है ।

(१) प्रदर-यानी सफेद पानी खारिज होना । आजकल इस रोग में सौमें से १० भी ऐसी स्त्रियां नहीं बची हैं कि जिनको यह रोग कम या जियादा न हो यह रोग क्रमजोर और दुबली पतली स्त्रियों में प्रायः देखा जाता है । जो मवाद निकलता है वह अक्सर वैसाही होता है जैसा कि जुकाम होजाने की हालत में नाक से निकलता रहता है, यह रोग कभी २ बच्चा पैदा होने के बाद सर्दी वगैरह लगजाने के कारण पैदा होजाता है । जिन स्त्रियों के

जियादा सन्तान पैदा होती है उनमें भी यह रोग देखा जाता है हैज़की खराबियों के साथ यह रोग जरूर देखा जाता है ॥

इलाज ।

जब कमजोरी कारण रोगका होवे तो उसका इलाज होना चाहिये । अगर माहवारी की खराबियां होवें तो उनका बंदोबस्त जल्द करना योग्य है । और एक तोला फिटकरी एक सेर पानी में मिलाकर पिचकारी लगाने से फायदा होता है बबूल की छाल पानी में जोश देकर उसकी पिचकारी लगाने से फायदा होता है हिन्दुस्तानी नुसखे जो इस मर्ज के लिये खाने के काम में लाये जाते हैं नीचे लिखे जाते हैं ।

बबूलकी सूखी पत्ती १ तोला, बबूलका गोंद भुनाहुवा १ तोला, सुआसुपारी १ तोला, मिश्रा २ तोला ॥

इन सब दवाओं को कूटकर कपड़े में छान

(६२)

कर शीशी में रख छोड़े और ६ मासे सुबह, शाम पानी या दूध के साथ खाया करें ॥

दूसरा ।

इमलीके बीजोंकी मींगी २ तोला, ढाकका गोंद २ तोला, मिश्री २ तोला, इन सब को बारीक कूट छानकर ६ मासे सुबह शाम दूध के साथ इस्तेमाल करें ॥

तीसरा ।

१/ सेमलखरी १ तोला, माई छोटी १ तोला, गोंदबंबूल १ तोला, धायके फूल १ तोला, पाखान भेद १ तोला, भुनेचनोंकी दाल १ तोला, मिश्री ८ तोला ।

सब दवाओं को कूटकर कपड़े में छान लें । और १ तोला सुबह शाम पानी के साथ खाने से फायदा होता है ।

अलावा इनके एक गैलिक एकासिड १ तोला

को ३ तोला ग्लैसरीन में मिलाकर और मुलायम मलमलकी अँगूठेके बराबर मोटी और ४ अंगुल लम्बी बत्ती बनाकर ऊपरकी दवामें भिगोकर अन्दर रखने से चन्द्ररोज़में पानीका निकलना बन्द होजाता है अगर पानी निकलने के वक्त दर्द रहता हो तो ऊपरकी दवामें ४ माशे अफीम थोड़ेसे पानीमें घिसकर मिला दें। अगर इन दवाओं से फ़ायदा न हो तो किसी योग्य डाक्टर से सलाह लेना चाहिये ।

बच्चेदानी में वर्म होना

इसमर्ज में पेडूसे दर्द शुरू होकर जांघोंतक फैलता है । और थोड़ा बहुत खूनभी निकलता रहता है। पेशाब करने के वक्त बड़ी चिनक होती है, और कम होता है । पेडूके ऊपर एक कड़ा गोलासा मालूम होता है जिसको दवानेसे दर्द बढ़जाता है, बुखार रहता है और जी मिचलाता है

और कै होती है । दोतीन दिनके बाद खूनकी रंगत फीकी होजाती है और वादको पीले रंग का मबाद खारिज होता है । इसमर्ज के साथ अक्सर दस्त लगजाते हैं अगर मरीजाको बबा-सीर का रोग होतो मस्सोंमें सूजन आकर तक-लीफ बहुत बढ़जाती है ॥

इलाज ।

मरीजाको आराम के साथ पलंगपर लेटे रह रहना चाहिये । और पेडूपर गर्म पानीसे या पुलटिससे सेक करना चाहिये । कैस्टरआयल और किसी हल्की दवासे दस्त करादेना चाहिये । लेकिन दस्तावर दवाओं में एलुआ हर्गिज शामिल न कियाजावे सबसे अच्छी दवा इस मतलब के वास्ते साल्ट यानी मैंगनेशिलास-ल्प है ।

इसको दो तीन रोज़तक एक-२ तोला गर्म

पानी में मिलाकर और थोड़ीसी मिश्री शामिल करके देनेसे बड़ा आराम मिलता है खड़े होने और चलने फिरनेसे मर्ज बढ़जाता है । पेड़ोंके ऊपर सेक करनेके बाद अफीम और एक एकसट्रेक्ट विलाडौना बराबर लेकर थोड़े पानी में घिसकर लगाने से दर्द में बड़ा आराम मिलता है । अगर इन तदबीरों में आराम न मिले तो डाक्टरसे इलाज कराना चाहिये ।

(३) बड़ा कठिन रोग स्त्रियोंका उनकी बच्चादानी अपनी असली जगहसे हटजाने का है । इसरोग से तकलीफों के सिवाय या तो स्त्री बाँझ हो जाती है और अगर गर्भ रह जावे तो सिरे महीने से छठे महीने तक उनका हमल प्रायः गिर जाता है इसवास्ते इस कठिन रोग का तुरत इलाज कराना चाहिये और बिल्कुल गफलत नहीं करना चाहिये जैसा कि हमारे देश

की स्त्रियां अज्ञानता और मूर्खता में किया करती हैं । जो तकलीफें स्त्रियोंको इस रोग में होती हैं वह उनसे छिपी नहीं हैं यानी पेट में दर्द रहता है जो चलने और खड़े होना में ज़ियादा होजाता है । पेशाब करने के वक्त तकलीफ होती है और चिनग भी होती है, सफ़ेद पानी जारी रहता है । खाना हज़म नहीं होता, भूख नहीं लगती । और मरीज़ा कमज़ोर होजाती है । यह रोग हमलके दिनों में जब बच्चादानी भारी होती है भारी बोझ उठाने से ऊँचे नीचे पर पैर रखनेसे या ज़ियादा सज़िल सफ़र करने से गर्भ की वजह से ज़ियादा कै होने से ।

इलाज ।

पहली बात आराम के साथ पलंग पर लेटे रहना है । और लेटने के वक्त धड़ से सिर थोड़ा

नीचा रहना चाहिये । यह बात नितम्बों के नीचे एक तकिया लगाने से हासिल होती है और एक गद्दी मुलाइमरुई या मलमल की बनाकर ग्लमीम Gly में भिगोकर अन्दर रखने से बच्चादानी नीचे नहीं लटकने पाती और उसको सहारा मिल जाता है गद्दी जितनी बड़ी होगी उतनी ही अच्छी होगी । और रोज़-मर्रा गर्मपानी की पिचकारी देनी चाहिये, ये सब इलाज उस वक्त का है जब बच्चादानी अपनी जगह से कम हटी होवे लेकिन जब यह रोग ज़ियादा बढ़ गया होवे तो वाकाइदा इलाज डाक्टर से कराना चाहिये ।

पेशाबकी जगह खुजली होना ।

स्त्रियों के रोगोंमें से पेशाबकी जगह खुजली का होना एक बड़ी तकलीफ की बीमारी है । यह रोग गर्भिणी स्त्रियोंको और जिनको

(६८)

सफेद पानी निकलने का रोग होता है और जिनका माहवारी खून बन्द होने का ज़माना होता है। यानी ४५ से ५० वर्ष की उमरवाली स्त्रियों को अक्सर होता है। इस रोग से स्त्रियों को बड़ी तकलीफ होती है। हरवक्त खारिश होती रहती है। खुजलाते २ खून निकल आता है, सूजन आती है छोटे २ दाने यानी फुड़ियां निकल आती हैं। बाहर के हिस्सों में खारिश होते २ अन्दर को भी खुजली शुरू होजाती है।

इलाज ।

जब यह रोग सफेद पानी निकलने की वजह से उसका चेप लगकर हो तो उसका पहिले इलाज कराना चाहिये। आधी छटांक चौकिया सुहागा दश छटांक गुनगुने पानी में मिलाकर बाहर के हिस्सों को खूब धोवे और अन्दर पिचकारी लगावें और सुहागा गिलैसरीन में

मिलाकर या एकसटूक बिलाडोना गिलैसरीन में मिलाकर अन्दर को रुई के फायों में भिगोकर लगाने से फायदा करता है । कारबोलिक एसिड २० बूंद और चमेली का तेल ३ छटांक मिलाकर भी लगाने से खुजली को बड़ा फायदा होता है ।

जब खुजली बहुत ज़ियादा हो और फुंसीभी निकल आईं हों तो सुगरआफलिडलोशन (यह एक अंगरेजी दवाई है और अंगरेजी दवाई खानों में मिलती है) इसमें से ३ छटांक दश छटांक पानी के साथ मिलाकर उसमें सफेद कपड़ा भिगोकर ऊपर रखे । और अगर ज़रूरत हो तो अन्दर पिचकारीभी लगावें अगर खुजलाने से सूजन ज़ियादा होगई हो और बुखारभी होगया हो तो एक जुलाब देकर दस्त करा दें । और हल्की दवाओं से बुखार को दूर करें । और बाहर लगाने को जो दवा ऊपर लिखी है काममें लावें ।

बाँझ ।

इस संसार में बाँझहोने से बढ़कर स्त्रियों को जन्मपर्यन्त उनके हृदयको क्लेशित करने वाला कोई दुःख नहीं है, बाँझस्त्रियाँ अपना जीवन इस संसारमें व्यर्थ ही नहीं समझती बल्कि बोझा जानती हैं। कांटेकी तरह यह वेदना उनके मनको सदा छेदती रहती है। वे इस बात की इच्छा करती रहती हैं कि हम एक बेटी की ही माता होतीं। हमारे एक बेटीही उत्पन्न होती जो हमारे जीवनका खिलौना बनती।

खासकर भारतनारियों को बाँझ अवस्थामें दुःख का एक पहाड़ उनके मनपर पड़ा रहता है। अपने घरमें या अपनी पड़ोसिन बहिनोंको अपने बालकों की सेवा करते देखकर एक दफ़ा वह गद्गद कण्ठसे हृदय में ही परमेश्वर से प्रार्थना करती हैं। कि हे जगदीश ! हमको एकही पुत्रकी

माता बनाया होता । जिससे हमारे शिरसे बांभ
पनेका कलंक दूर होता । इसके सिवाय अपनी
सृद्धावस्था का ध्यान करके जब उनको कोई
सहारा नहीं दीख पड़ता तो बड़ी निराश होती
हैं और अपने किसी नातेदार का लड़का गोद
लेकर उसकी सेवा करके अपनी छाती को
ठंडा करती हैं ॥

जब किसी स्त्रीको बांभ देखते हैं तो वह
बेचारी खुद और उसके घर वाले और पास
पड़ोसी अज्ञानतासे उसीको कलंकित ठहराते
हैं । लेकिन वह भोली स्त्री और दूसरे लोग इस
बातको भूल जाते हैं कि जब सन्तान स्त्री और
पुरुषके संयोगसे उत्पन्न होती है तो फिर संतान
न होनेमें आँख बन्द करके केवल स्त्री को ही
बांभपने के दोष का भारी क्यों ठहराया जाता
है । पर इसमें उनका भी क्या दोष है जिस
अज्ञानतासे भारतसन्तान और २ महादुःखके

काम करती हैं । उसीमें यदि इस विषयमें भी वह गलती करें तो क्या आश्चर्य है ।

सन्तान उत्पन्न न होने में जो कारण हैं उनके जाननेसे साफ़ विदित हो जावेगा कि कौन दोषभागी होगा ॥

(१) जिस तरह से स्त्री बांझ होसکتो है यानी जिस तरह स्त्री में संतान उत्पन्न करने वाली शक्ति कमजोर या बेकार होजाती है । इसी तरह पुरुषमें भी जन्म से या बादको बहुतसे रोगोंके कारण इन्द्रियां सन्तान उत्पन्न करने के योग्य नहीं रहती हैं ॥

(२) स्त्री और पुरुषकी उमरमें बहुत फ़र्क होने से भी संतान नहीं उत्पन्न होती । अगर लड़की जिसकी उम्र १२ या १३ वर्ष की हो और वह ४० वर्ष या उससे ज़ियादा उमरके पुरुषके संग विवाह होजावे । जैसा कि आज जिन कौमों में जातिदंडका भय उठगया है । यह देखा जाता

है कि धनके लोभी पापी मातापिता अपनी प्यारी बेटा को पशुकी तरह बूढ़े पुरुषोंको विवाह देते हैं उन आँखों के अन्धोंको यह विचार नहीं उत्पन्न होता कि ये कन्यायें इस अधर्मके साथ अन्याय करके बेचनेके लिये उत्पन्न नहीं की गईं । कि जिनकी विक्रीसे सुखभोग करेंगे उस बेचारी कन्याको जल्द रंडापे के दुःखसागर में गिरनापड़ता है । और अगर मर्द जीताभी रहा तो संतान कहाँ ? फिर दोष दिया जाता है बेचारी कन्याको कि इसके औलाद नहीं पैदाहोती बूढ़ा-मर्द किस्मतको फोड़ता है और कर्मोंको रोता है कि हाय मैंने तो सन्तान केही लिये बुढ़ापे में मूँड़-मुड़ाया था फिरभी मेरे औलाद पैदा नहींहुई । विवाह करने के विचार के समय उस मूर्खको यह ज्ञान न आया कि सन्तान ऐसी ज़ियादा उमरके फर्कके पुरुष स्त्री में योगसे उत्पन्न नहीं होती । इसलिये कन्यायोंको अत्याचार से

वचाने के लिये संतान पैदा होनेकी इच्छा करनेवालों को उचित है कि अयोग्य अवस्था में विवाह न करें योग्य पुरुष जातीयनियम द्वारा इस अधर्मकार्यको रोककर पुण्यके भागी हों । अलावा इसके १२ वर्षकी अवस्थामें विवाह होने वाली लड़कियां ज़ियादा बाँझ रहती हैं अनिश्चित १६ वर्षकी उम्रमें शादी होने वाली बालिकाओं के और उससे भी कम २० या २२ वर्षकी उम्रमें विवाह होनेवाली लड़कियाँ बाँझ रहती हैं । इसवास्ते देशके शुभचिन्तक बालविवाहकीरीति जो देशको नाश करने वाली जारी है दूर करने में पूरा पुरुषार्थ दिखावें ॥

(३) जिनको थोड़ीसी भी इस संसारकी चाल मालूम है वह भलीभाँतिसे जानते हैं कि दुनियां में हर एक काम खास २ नियमों के पालन करने से पूरा होता है जब उन नियमों से मे एकभी तोड़ा जाता है तो कार्य पूरा नहीं

होता । इसलिये सन्तानकी इच्छावाले पुरुष वा स्त्रियों को उचित है कि अपना जीवन नियम के साथ रखें पशुकर्म में ज़ियादा लिप्त होनेसे उनके शरीर निर्बल पड़जाते हैं और संतान उत्पन्न करनेके योग्य वे नहीं रहते । शराब पीने और मादक पदार्थों के सेवन करनेसे भी संतान उत्पन्न होने में बड़ी बाधा पड़ती है ।

आज कल आंख उठाकर देखनेसे विदित होजायगा कि धनवान् लोग धनके भोग विलास में अपना जीवन बिताते हैं और पूर्ण जवानी भी नहीं आने पाती कि वह निर्बल और क्षीण-वीर्य के होजाते हैं और संतान का मुँह देखने के योग्य नहीं रहते फिर सन्तान पैदा होनेकी इच्छा करके झाड़ू, फूँक, मंत्र, जंत्र, गंडे, ताबीज होते हैं । कुश्ते खाकर बलबढ़ाते हैं । जब गर्भी आदि महाभयङ्कर रोगों से शरीर फूट निकलता है और तालु और २ शरीरकी हाडियों

में सुराख होजाते हैं तो हकीम और डाक्टरों का इलाज करते ही जन्म जाता है फिरभी आशा करते हैं सन्तानकी यह आशा करना ऐसा है जैसा कि पहाड़ पर कुआँ खोदना और पानी पीनेकी इच्छा रखना । इस वास्ते जब पुरुषकी तरफ़ से ऐसे २ कुकर्मों को होते हुए देखकर भी स्त्रीको बाँझपनेका दोषदेना अन्याय नहीं होगा तो क्या होगा । सन्तानके पैदा करने के लिये स्त्री और पुरुष सम्बन्धी क्रिया जब तक गर्भ न रहे महीने में दो या तीन दफ़ा करना काफी है गर्भ रहजाने पर बन्द करदेनी होगी और जबतक बालक १ या दो वर्ष का न होजावे स्त्री और पुरुष दोनों अपना जीवन पवित्रता से गुज़रें ।

(४) हमारे देश के बड़े २ पुरुषों ने और विलायत के सब डाक्टरों ने अब यही कहा है स्त्री और पुरुष तनदुरुस्त अवस्था में महीने में दो

या तीन दफे से अधिक विषय भोग में न लिस हों । वरना इस आज्ञाको उल्लंघन करने का फल उनको दुःखरूप अवस्थाही में भोगना पड़ेगा और गर्भधारण करने की इच्छावाले पुरुष और स्त्रियां माहवारी से फारिग होने के बाद या माहवारी शुरू होनेके दो चार दिन पहिले सन्तान उत्पत्तिकर्म में प्रवृत्त हों ।

(५) जिन स्त्रियों में बच्चादानी अपनी जगह से हट जाती है और जिनको प्रदररोग पुराना होजाता है उसमें गर्भ तो ठहर जाता है लेकिन अक्सर गर्भपात होजाता है और स्त्री विना संतान के रहजाती है । इसलिये ऐसे रोगों का इलाज कराना मुनासिब है ॥

(६) जिन स्त्रियों को माहवारी बेकाइद होता हो या दर्दके साथ-होता हो जैसा कि पहिले वर्णन किया गया है तो भी गर्भ नहीं

ठहरता । लेकिन इन रोगों के दूर होजाने पर बांझपना दूर होजाता है जो स्त्रियां निहायत दुबली पतली और कमजोर हों और माहवारी निहायत कम मिकदार में खारिज होताहो तो भी संतान उत्पन्न नहीं होती या इसके खिलाफ जिन स्त्रियों का शरीर चर्बी बढ़जाने से मोटा होगया हो तो भी उनके सन्तान नहीं होती ।

(७) जब स्त्रियों के संतान पैदा होने वाली इन्द्रियों में कोई असाध्यरोग मसलन रसोली (कौसर) वगैरह पैदा होजावे तो सन्तान नहीं पैदा होसकी ॥

सिदाय आखिरी सबब के और जितने सन्तान उत्पन्न करने में बाधा डालने वाले रोग हैं सब इलाज के योग्य हैं और इलाज कराना चाहिये ।

गर्भ और उसकी तय्यारी ।

दुनिया में कि सी चीज़ के ज्ञान के लिये और उसके गुण माफिक उसका नाम रखने के लिये यह ज़रूरी बात है कि उसके मुकाबिले में उसके उल्लटे स्वभाव और गुण वाली चीज़ ज़रूर होवे । नहीं तो उसका होना भी सावित नहीं होसकेगा मसलन दिनका ज्ञान नहीं होसता जबकि रात न होवे रातके होते हुए और उसके अंधेरे से जब चित्तको कुछ आराम कुछ तकलीफ़ होती है तबही दिन का ज्ञान होता है । अगर चौबीसों घंटे सूर्य निकलारहता तो दिनका कभी ज्ञान न होता । इसी तरह से अगर दुःख न होता तो सुखका ज्ञान न आता । मतलब यह है कि किसी चीज़ का ज्ञान उसी वक्त होता है जब उसके मुकाबिले के लिये दूसरी चीज़ मौजूद हो इसलिये मनुष्यको पशु

से जुदा करने और मनुष्य कहलाने के वास्ते यह जरूर है कि इसके कर्म पशुकर्म से कुछ विशेषता रखते हों। पंचतन्त्र में कहा भी है ।

आहारनिद्रा भयमैथुनञ्च ।

सामान्यमेतत्पशुभिर्नराणाम् ॥

धर्मोहितेषामधिकां विशेषो ।

धर्मेण हीनाः पशुभिः समानः ॥ १ ॥

अर्थात्—आहार खाना, निद्रा सोना, भय डरना, मैथुन विषय भोगकरना इत्यादि मनुष्य और पशुमें एकसे ही कर्म हैं । यानी पशु और नर दोनों ही उन कर्मों को करते हैं लेकिन फ़र्क़ सिर्फ़ यह है मनुष्य के कर्मों में इस बातकी अधिकता है कि मनुष्य मामूली काम करता हुआ भी यह जानता है कि मैं जो कुछ काम करता हूँ उसका जिम्मेवार हूँ । और उन कर्मोंके फल दुःख व सुख खुद भोगने के लिये तैयार हूँ और जबतक वह

इस ज़िम्मेदारी को अपने ऊपर नहीं लेता, वह पशु है, मगर शरीर मानुषी है। इसवास्ते मनुष्य कहलाने के साथही वह इस बातको जानता है, कि मैं हरएक कामका जो मैं शरीर से करता हूँ और हरएक अक्षर जो मुँह से बोलता हूँ उनके फलोंका उत्तरदाता हूँ। इसीवास्ते छोटे २ बच्चोंसे भी यही आशाकीजाती है कि जो कुछ काम करें, बिना उसका फलाफल विचारे नहीं करें, वरना वह मनुष्यकी पदवी प्राप्त करने के योग्य नहीं होसके।

जब ऐसी ज़िम्मेदारी मनुष्यको दी गई है तो संतानउत्पन्नकर्म करने में माता पिताको क्यों ज़िम्मेदारी का बोझा न उठाना पड़ेगा। अवश्यही उठाना होगा? जब ऐसी बात है तो स्त्री पुरुषों को क्या अधिकार है कि सन्तान उत्पत्तिकर्मको इसप्रकार आगापीछा न सोचकर पशुओं की भांति कर्म करने लगजावें, कि जिससे संतान

दुर्बल, रोगी, निस्तेज, भयभीत, मूर्ख पैदा होवे कि जो और देशों के मुकाबिले में निर्बुद्धि, देशाभिमानरहित पैदा हो, और जन्मभर दुःख और अपमान सहती रहे जब २ किसी देशने अपने को और देशोंके मुकाबिले में कमजोर पाया है तो अपनी उन्नति का पहिला पद यह था कि सन्तान उत्पत्ति संस्कार ठीक २ हो। उस समय वह लोग इस कर्मको पशुवत् इन्द्रियोंकी तृप्ति के लिये नहीं करते। बल्कि बलवान्, तनदुरुस्त, निर्भय, सन्तानको उत्पन्न करनेके लिये गर्भाधानसंस्कार विधिपूर्वक करते हैं ताकि उनकी संतान अपने धर्मके सामने अपनी धन धरती और प्राणोंको न्योछावर करने में सदा तथ्यार रहें। जब भारतवर्षने उन्नति में ऊँची पदवी पाई थी तब माता पिता ऐसेही सन्तानके लिये गर्भाधानसंस्कार करते थे। जिन्होंने जिन्दगी के हरएक मैदान में धर्मके

सामने प्राणोंको कुछ नहीं समझा, आज जापान ने उन्नतिकी है तो ऐसीही माताओं की सन्तानने कि जिनकी माता धर्मके लिये अपने और अपने पुत्रोंके प्राणोंकी न्योछावर करना अपने जीवन और मरण दोनोंका गौरव समझती हैं ।

इसवास्ते फिर भारतवर्ष जो अपनी पुरानी उन्नतिदशाको चलाजारहा है । उसके लिये अब ज़रूरत है कि होश सम्भाले और सन्तान-उत्पत्तिसंस्कार विधिपूर्वक करे । और इन्द्रियोंके भोगतृप्तिके लिये पशुवत् अन्धा होकर न करे ॥

संस्कार ।

गर्भाधानका समय ऐसा मुकर्रर करना चाहिये कि जिसमें मनवाञ्छित गर्भ होवे । पहिले लिखागया है कि गर्भाधानका ठीक २ वक्त स्त्रीके कपड़ों से होनेको चारदिन बाद या माहवारी होने से दो एक दिन पहिले मुकर्रर करना चाहिये और जिस तरहसे माता पिताके

रजवीर्य से बालकका शरीर बनता है उसी तरह ठीक २ उनके चित्तके भावोंके मुवाफिक बालकके चित्तके भाव बनते हैं जिसप्रकार रोगी माता पिताके शरीरसे रोगीली सन्तान पैदा होती है। और तनदुरुस्त नहीं रहती इसीप्रकार माता पिताके कोप, भय, दुःख और ना उम्मेदी वगैरह बुरेभाव बालकमें भी आते हैं। जब यह बात सिद्ध हो चुकी है कि माता पिता सन्तानोत्पत्ति कर्मके जिम्मेदार हैं संतानका भलाबुरा पैदा करना माता पिताका काम है फिर उनको कोई इख्तियार नहीं है। कि वह निर्बल, कंधी, भयभीत, दुःखी और निराश मनके बालक पैदा करें ऐसी संतान पैदा करने में वह उतनेही पापी हैं, कि जितने और बुरेकामों के करने के। इसवास्ते लड़कियों के पालन में मातापिता को खास तौरपर सावधानी रखनी होगी ताकि

शारीरिक और मानसिक आदतें ऐसी बनजावें जो उनके सन्तान पैदा होनेमें उन्हींका अनुकरण करें । “शादी होजाने के बाद लड़का लड़की के स्वभाव में उन्नती करना मुश्किल काम है ” ।

इसवास्ते स्त्रीको योग्य है कि कपड़ों से होकर चौथे रोज़ गर्भाधान संस्कार करे । रात्रिका समयही इसके लिये ठीक है । उससमय स्त्री को प्रसन्नचित्त रहना चाहिये । ना उम्मेदी, भय, क्रोध, कोई चित्तमें न आने पावे । अगर किसीकारण चौथे दिन स्त्रीको कोई शारीरिक रोग या ऊपर लिखे चित्तके कोई विकार आवे तो उसदिन संस्कार बन्द रखना चाहिये । जिस कमरे में स्त्री सोवे वह खूब हवादार हो और कोई वस्तु चित्तको घृणा उत्पन्न करने वाली न होव । देशी तेलके चिरागले कमरा

शोशन होवे । अगर मिट्टी के तेलके लैम्प हों तो चिमनीदार होने चाहिये ताकि धुवाँ न निकलता होवे, न खाली पेट हो, न बहुत तनकर खाना खाया होवे-। मुमकिन होसके तो सुगन्धित फूल कमरे में रखे होवें । उन दोनोंके चित्तों में विद्वान्, वीर, धार्मिक, देशाभिमानी पुरुषों के जीवनचरित्र का नक़्शा खिंचा रहना चाहिये । और ऐसेही महापुरुषों के कर्त्तव्योंकी आपस में बातचीत करते होवें ॥

स्त्रीको गर्भाधान संस्कार के बाद पलंग से उठना नहीं चाहिये बल्कि कुछदेर आराम से लेटे रहना अच्छा है बादको थोड़ासा गर्मदूध पीकर स्त्रीको सोजाना चाहिये इसके बाद कुछ-रौज़ तक स्त्रीको हल्का भोजन करना मुनासिब है । गर्भके पालन करने में स्त्रीको कोई खास प्रयत्न नहीं करना पड़ता । उसकी रक्षा और

पालन ईश्वरीनियम से होती है । सिर्फ उन बातों से स्त्रीको होशियारि करनी होगी जिनसे कि गर्भपात होनेका डर रहता है । लेकिन गर्भके बालक के चित्तका पालन स्त्रीको गर्भ ठहरनेके दिनसेही करना होगा । स्त्री जिसप्रकार का बालक पैदा करना चाहती है यानी माताको देशकी सेवाकेलिये जिस प्रकारके गुणके बालक पैदा करने की इच्छा है उसीप्रकारके गुणोंको माता सदा अपने चित्तमें रखे । अगर स्त्री किसी विद्वान्, वीर, निर्भय, देशाभिमानी महा-पुरुष के गुणोंको गर्भके जमाने में सदा याद करती रहेगी तो माता अवश्यमेव इच्छानुकूल बालक उत्पन्न करेगी ।

इस मौकेपर एक बात और याद रखने के क्वाविल यह है कि जिस तरहसे अच्छी ज़मीन में बीज बोने के बाद अगर उसकी अच्छी तरह खबरदारी न की जावे, या खेतीमें पानी न दिया

जावे तो फ़सल अच्छी पैदा नहीं होती । इसके खिलाफ़ अगर ज़मीन कमज़ोर ही चाहे क्यों न हो लेकिन बीज बोने के बाद खेती अगर अच्छी तरह कटाई जावे और पानीदेकर हिफ़ाजत की जावे तो फ़सल अच्छी पैदा होती है इसी प्रकार अगर माता गर्भके जमाने में खूब आराम में अपना जीवन बिताती हो और हिफ़ाजतमें रहती हो और जिसके शरीर और चित्तको कुछ काम न करना पड़ता हो तो वह ऐसी अच्छी सन्तान नहीं पैदा करती जैसाकि वह स्त्री जिसको गर्भके जमानेमें शारीरिक कष्ट और मानसिक चिन्तामें रही हो लेकिन उसने उन सबको धीरजता के साथ बरदाश्तकी हो तो उसकी संतान बड़ी बलवान्, निर्भय, धीर, बुद्धिमान्, होशियार होगी ।

इसके सुबूत में अकबर बादशाह और नैपोलियन बोनापार्ट मौजूद हैं । जब नैपोलियन

गर्भमें था उसकी माताको अपने पतिके साथ अक्सर देशकी लड़ाइयोंमें रहना पड़ा था और तकलीफें भी उठानी पड़ती थीं। नैपोलियन ने एक लड़ाई में ही जन्मपाया था, जब अकबर गर्भमें था उसके पिता हुमायूँ को बड़ी २ लड़ाइयाँ लड़नी पड़ी थीं और अकबरकी माता को हुमायूँ के साथ जंगलों में फिरना पड़ा था, और सख्त मुसीबतें उठानी पड़ी थीं। लेकिन वह सारी मुसीबतें बड़ी मुस्तेदी और हिम्मत के साथ बरदाश्त की थीं। नतीजे में हुमायूँ की पत्नीने अकबर सा अद्वितीय पुत्र पैदा किया।

यद्यपि अकबर और नैपोलियन की मातायें दुखमें रही थीं लेकिन उनका पवित्र जीवन था। योग्य सन्तान पैदा करनेकी गाढ़ी इच्छा उनके मनसे कभी दूरनहीं होती थी।

इसवास्ते अच्छी योग्य, वीर, विद्वान्संतान पैदा करना बिल्कुल माताकी मानसिक

इच्छाओं और भावोंपर निर्भर है ।

गर्भके बालक का बढ़ना ।

जिसरोज़ गर्भ ठहरता है स्त्रीको उसीवक्त पता लगजाता है कि गर्भ ठहरगया । शायद प्रथम गर्भसे रहने का पतास्त्री को न लागत हो लेकिन दूसरे तीसरे गर्भके तो ज़रूर पता लगजाता है । गर्भ ठहरने के बाद बच्चेदानी बढ़ने लगती है और ६ महीने तक बढ़ती रहती है । शुरूमें तो गर्भका पालन माताके खूनसे ही होनाशुरू होता है लेकिन कुछदिनों के बाद आवल तैयार होने लगता है और आवल केही द्वारा बच्चेकी परवरिश होती है, आवल तीन महीने में बनकर तैयार होजाता है इसी आमल के द्वारा गर्भके बालक का खून साफ़भी होता है क्योंकि गर्भके भीतर हमारी तरह फेफड़ों से खूननहीं साफ़ होता । जैसे गर्भका

बालक बढ़ता जाता है उसी हिसाब से गर्भाशय भी बढ़ता जाता है ।

पहिले महीने के अखीर गर्भकी लम्बाई चौड़ाई $\frac{1}{4}$ इंच होती है और एक भिछीमें लपटा रहता है जो भिछी बादको पानीसे भरती जाती है, बालक उसमें तैरता रहता है और सदमोंसे बचारहता है । तीन महीने के अखीर गर्भकी लम्बाई ३ इंच होती है, पांचवें महीने में ८ से १० इंच तक लम्बाई हो जाती है “और इसवक्त जिन्दा पैदातो होसक्ता है लेकिन जीता रहनहीं सक्ता” पांचमाहके बाद गर्भके अन्दर बालक के मानसिकशक्तियोंके केन्द्र बनने शुरूहोते हैं और जैसे गर्भिणीके खयाल, विचार और भाव प्रबल होते हैं ठीक उन्हींका प्रतिबिम्ब बालक के मानसिक केन्द्रोंपर पड़ता है, वलिक उसीके मुवाफिक उनका दिमाग बनता है । इसवास्ते गर्भिणी को ५ महीने के बाद अपने खयालात

और विचारों की खासकर सावधानी करनी योग्य है ताकि गर्भके बालकके विचार दुनियां में आनेपर अपने और देशको हानि पहुँचाने-वाले न हो ॥

पांच महीने के बाद बच्चेदानी इतनी बड़ी होजाती है कि वह पेटमें बढकर आजाती है और कमरके ऊपर कोई कपड़ा कसकर पहिरन से तकलीफ होती है । पेट नौमहीनेतक बराबर बढता रहता है और गर्भिणीको उठने बैठने में कुछ तकलीफ होने लगती है ।

जब बच्चेके पैदा होनेका वक्त आता है तो वह झिल्ली जिसमें कि बालक लिपटा रहता है फट जाती है और दर्दजह यानी पीरोंमें पानी निकल जाता है ।

उसके बाद बच्चापैदा होजाता है । उसके घंटेदोघंटे के बाद आवल भी खारिज होजाती

है। आवल के खारिज होनेमें थोड़ा बहुत खून भी खारिज होता है ॥

गर्भका ज़माना ।

आमतौर से गर्भका ज़माना ४० सप्ताह यानी २८०दिनका है अगर स्त्री को गर्भ ठहरने का दिन मालूम होजायै तो वह जान सकती है कि २८०दिनके बाद किस महीनेमें कौनसी तिथि या तारीख़को बालक पैदाहोगा ।

लेकिन बहुतसे कारणों से यह नहीं बत-
लाया जासکتा कि ठीक कब बालक पैदाहोगा ।
और यहभी नियम नहीं है कि हरएक स्त्रीमें
एकसाही ज़माना गर्भका होताहो । किसी २
स्त्रीके १० महीने बाद बालक पैदाहोता है ।

गर्भिणी कब बालक जनेगी । इसका ठीक २
वक्त न मालूम होने के बहुतसे हेतु हैं ।

(१) जिस महीने में स्त्री हैज़से नहीं

होती है तो समझा जाता है कि गर्भ ठहर गया है कभी तो पिछले महीनेमें हैज़के स्नानसे फ़ारिग होने के ४ या ५ रोज़ बादही स्त्रीके गर्भ रहजाता है कभी २ दूसरेमहीनेमें हैज़होने के २ या ४ रोज़ पहिले हमल रहता है । तो इसतौरपर हिसाबमें करीब पौनमहीने के फ़र्क पड़जाता है । कभी २ ऐसा होता है कि गर्भ ठहरजाने के बाद भी महीने दो महीने थोड़ा बहुत खून हैज़का खारिज़ होता रहता है तोयही ख्याल रहता है कि गर्भनहीं है जबकि गर्भ ठहरगया है तो इसतौर पर १ या २ महीने का फ़र्क हिसाबमें पड़जाता है । कभी २ ऐसाभी होता है कि गोद का बालक दूधपीता है और स्त्री कपड़ों से नहीं होती औरगर्भ ठहर जाता है तो हिसाब लगना बड़ा मुश्किल होता है, स्त्रीको बिना कपड़ों से हुएभी गर्भ ठहर जाता है यह कोई ग़ैरमुमकिन बात नहीं है ॥

इसके सिवाय कभी२ गर्भके अन्दर बालक कमजोर और दुबले रहजाते हैं । कभी २ खूब तनदुरुस्त मोटे ताजे होते हैं, इसलिये दुबले पतले बालकोंको देखकर नतीजा निकाला जाता है कि बालक कमदिनोंका पैदा हुआ है और मोटे ताजे बच्चोंको देखकर यह कहते हैं कि यह बालक पूरे दिनोंका या उससेभी ज़ियादा दिनोंका पैदा हुआ है चाहे वह कम दिनोंका क्यों न पैदा हुआ होवे ॥

गर्भके चिन्ह ।

गर्भ रहनेका कोई एक खास चिन्ह ऐसा नहीं जिसके भरोसे यह कहा जासके कि स्त्री गर्भवती है वलिक चन्दचिन्ह मिलाकर यह कहा जासक्ता है कि गर्भ रहगया ।

(१) पहिला और सबसे बड़ा निशान गर्भ रहनेका माहवारी का बन्द हो जाना है ।

यानी गर्भिणीस्त्रियों का माहवारी नहीं होता है । लेकिन जैसा ऊपर वयान किया गया है कि यह कोई बड़ी मातबर बात नहीं है क्यों-कि अक्सर हिंदुस्तानी स्त्रियोंमें माहवारी बे क़ाइदा रहता है और दो २ तीन २ माह तक हैज़बन्द रहता है । लेकिन अगर स्त्री तनदुरु-स्तहो जिसको माहवारी वक्तपर होताहो तो अगर उसका हैज़बंद होजावे तो यह कहा जासکتा है कि स्त्री हामिला है ।

गर्भिणी स्त्रीकी पाचकशक्ति में फर्क पड़-जाता है किसीको दो हफ्ते बाद किसीको चार हफ्तेबाद जीमचलाता है, और कै होना शुरू होजाता है जोकि गर्भके ३ या ४ माह तक जारी रहता है, कै अक्सर सुबह के वक्त होती है स्त्री सोकर पलंगसे आरामसे उठती है लेकिन ७ या ८ बजेके करीब जीमचलकार कै होजाती और थोडासा सफेद पानी निकल जाता है

या खाना खाकर उठने के बाद फौरन के होती है और थोड़ा बहुत खाना निकल जाता है दोपहर के बाद अक्सर के नहीं होती है, गर्भिणीको के बदनहज़मीसे नहीं होती बल्कि गर्भके कारण मेदेमें एक खास तरह की हालत होजाती है जिससे के हुआ करती है, मुंहसे सफ़ेद पानीभी निकला करता है कभी गिज़ाके देखते ही के आजाती है और गर्भिणी खाना नहीं खा सकती और वैसेही उठखड़ी होती है । और गर्भिणी ऐसी चीज़ें जो खानेके क़ाबिल नहीं हैं खानेको जीचलाती है जैसे भुनीपिंडोल मिट्टी कच्ची हांडीके टुकड़े भून कर इत्यादिक ॥

(३) छातियों में अन्तर आना शुरूहोता है । गर्भके दो या तीन महीने के बाद छाती बढ़नी शुरू होजाती हैं और उसमें लपकन या दर्द मालूम होता है । और जैसे २ गर्भ बढ़ता जाता है छातियां कड़े होतीजाती हैं और उनमें

गौठें पड़जाती हैं । भुटनी (यानी छातियोंके सामने का उठा हिस्सा) उठ आती हैं और उनके नीचे जो एक चक्कर गोलसा छातियोंपर होता है उनका रंग कुछकाला होने लगता है और उनपर २० या ३० छोटे २ दाने उठ आते हैं और यह फून चक्करों की सियाही माइल रंगतगर्भके अखीरी जमानेतक रहती है । छातियाँ जैसे बढ़ती जाती हैं उनके ऊपर नीलीसी नसे फैल जाती हैं । गर्भमें दूसरे तीसरे महीने में छातियों को दबाने से एक सफेद पानीसा निकलता है और बादको दूध निकलता है ॥

पेटका बढ़जाना ।

(४) चार पाँच महीनोंतक पेटनहीं बढ़ता है लेकिन पाँच महीने के बाद पेट बढ़ना शुरू होता है और छठे महीने में बच्चेदानी नाभितक पहुँचजाती है और पेट बढ़ाहुआ बखूबी मालूम होता है और पेट व जाँघोंकी खालपर गहरी

(९९.) :

लकीरें पड़ जाती हैं और हमेशा को बनी रहती हैं उनसे स्त्रीको कोई तकलीफ नहीं पहुँचती है ॥

बच्चेका हिलना जुलना ।

(५) कभी २ बच्चेकी हरकत तीसरे महीने से पेटमें मालूम होने लगती है लेकिन चौथे या पाँचवें महीने तो अच्छी तरह से बच्चा हिलता मालूम होता है, और गर्भ के अन्त तक हरकत होती रहती है लेकिन कभी २ छः या सात महीने के बाद बच्चेका हिलना कभी नहीं मालूम होता परन्तु यह कोई फिकर की बात नहीं है ।

पेशाब करने में तकलीफ होना ।

(६) गर्भके शुरू दो तीन महीनोंमें पेशाब करनेके वक्त बड़ी तकलीफ होती है और कभी २ ऐसीही तकलीफ आठवें और नवें महीने में भी होती है लेकिन यह भी कोई फिकर की चीज़ नहीं है ।

खुलासा चिह्नो का ।

(१) हैज़का बन्द होजाना

(२) दोपहरके बादसे जी मिचलाना, कै
का होना, भूख कम होजाना । ऐसी चीज़ें जो
खानेके काबिल नहीं हैं खानेको जी करना ।

(३) छातियों का बढ़ना, और रंगत सियाही
मायल होना, बीससे ३० तक छोटे २ दाने
निकलना, नीले रंगकी नसोंका दिखलाई देना॥

(४) पेटका बढ़ना जो पांचवें महीने से
बढ़ना शुरूहोता है ।

(५) बच्चे का पेटमें हिलना जो चौथे या
पांचवें महीने से शुरूहोता है ।

(६) पहिले २ या ३ माह तक पेशाब करने
में तकलीफ का होना ॥

गर्भके समय स्त्रीकी रहन सहन ।

किताबके शुरूमें स्वास्थ्यरक्षाके जो नियम
लिखे गये हैं उनपर खासकर गर्भिणी को अलम

करना चाहिये क्योंकि गर्भिणी को एकही शरीर में दो प्राणियों की रक्षा करनी होती है । गर्भके ज़माने में स्त्रीको अपने घरके सारेकाम करते रहना चाहिये जैसा कि वह पहिले करती थी और इस ज़माने में जो छोटी २ तकलीफें और बीमारियाँ होती हैं उनपर गर्भिणी को कुछ ज्यादा फिक्र नहीं करना चाहिये क्योंकि छोटी २ बीमारियाँ अपने आपही जाती रहती हैं लेकिन गर्भवती को खास २ बातों में होशियारी रखनी पड़ती है वह नीचे लिखी जाती हैं ।

भोजन ।

गर्भ के ज़माने में खास कर चार पांच महीनों तक गर्भवती को मामूलसे कम भोजन पचता है इस वास्ते ऐसी हालत में जियादा खाना खाने या खिलाने की कोशिश करना

बड़ी भूल है क्योंकि ऐसा करने से फायदे की जगह बड़ा नुकसान पहुंचता है ।

इस बातको सब स्त्रियां जानती हैं कि शुरू में भी कई महीनों तक भूक बहुत कम होजाती है, जी मिचलाता रहता है और केँ हुआ करती है यहांतक कि भोजन की सूरत देखते ही केँ आजाती है । बाज़र स्त्रियों से तो दिन रात में सिर्फ एकही वक्त थोड़ा सा भोजन खाया जात है । मगर इसप्रकार के होने से यह नतीजा नहीं निकाल लेना चाहिये कि उससे माता को या गर्भ के बालक को कोई नुकसान पहुँचता है बल्कि उल्टा यह देखा गया है कि बालक मोटा ताज़ा पूरा पैदा होता है, चूँकि शुरू के तीन महीनों तक गर्भ में बालक का शरीर निहायत छोटा रहता है इसवास्ते इस ज़माने में ज़ियादा भोजन खाने की बिल्कुल ज़रूरत नहीं है ।

अलावा इसके गुरु ज़माने हमलमें चूँकि तबियत गिरी पड़ीसी रहती है और स्त्री मामूल से कम शारीरिक काम करती है इस वास्ते खाना हज्म होने में फ़र्क आजाता है। ज़ियादा खाना खाने की कोशिश करने में बड़ी हानि पहुँचती है दिन में २ या ३ मर्त्तबा थोड़ा हल्का भोजन करना मुनासिब है। एक बार बैठकर अधिक भोजन न करें, दालिया या महीन पुराना चावल, दूध, ताज़ा फल, हलके मेवे खाये जावें बहुत खटाई और मिर्च से परहेज़ रक्खा जावे, लेकिन ५ माहके बाद जब बच्चे का जिस्म बढ़जाता है और उसका बढ़ना तेज़ीसे शुरू होता है तो देखाजाता है कि गर्भिणी का जी मिचलाना और कै का होना बन्द होजाता है, और भूख बढ़जाती है और जो कुछ खाती है सब हज्म होजाता है लेकिन ऐसी चीज़ें जो कि हमलके ज़माने में स्त्रियों को अच्छी

लगती है और नुक़सान पहुँचाने वाली है
 हर्गिज़ न ख़ावे, मसलन् मिट्टी, या मिट्टी के
 बर्तनों के टुकड़े भून २ कर खाना, खाने के
 साथ ज़ियादा पानी नहीं पीना चाहिये बल्कि
 घंटे दो घंटे के बाद पानी पीना मुनासिब है—
 मिट्टी वगैरः बदपरहेज़ी की चीज़ों के खाने से
 मेदे की हालत बहुत ख़राब होजाती है । जी
 मिचलाना और कै का होना बढ़ जाता है, भूख
 अक्वल तो खुदही कम होजाती है ऐसी चीज़ों
 के खाने से और भी कम होजाती है, पानी
 पीने की हमलके ज़माने में ज़ियादा ज़रूरत
 पड़ती है प्यास ज़ियादा लगती है इसके
 वास्ते आश जौ यानी जौकी मींगी निकाल कर
 और आधी छटांक मींगी को एक सेर में जोश
 देकर जब पौन सेर रहजावे तब उतारलें और
 ठंडा होने पर उसमें आधी छटांक ताज़ा कागज़ी
 नीबू का प्रक़ मिलाकर पीने से प्यासकी बड़ी
 शान्ति होती है ।

बहुतसी जातियों में जिनमें शराबपीना धर्म की रूसे बुरा नहीं है स्त्रियां अक्सर गर्भ के ज़माने में शराब पीलेती हैं इससे उनको और उनके गर्भ के बालक दोनों को बड़ा नुक़सान पहुँचता है इससे अक्सर हमल गिरजाता है । इसवास्ते शराब का पीना इस ज़माने में निहायत ही हानिकारक है और हर्गिज़ नहीं पीना चाहिये ।

गर्भ के ज़माने में कभी २ भोजन की तरफ से बड़ी घृणा होजाती है, ऐसी दशा में स्त्री को जगह बदल लेना चाहिये । और अपनी सखी सहेलियों में मिलकर जी बहलाना चाहिये थोड़ी देरकी ऐसी संगत से तबियत बहाल होजाती है और खानाभी मामूली न दिया जावे बल्कि कोई ऐसी चीज़ जिससे गर्भिणी को रुचि हो और खाने में हज़मभी

(-१०६)

होजावे खिलाना चाहिये । ऐसा करने से घृणा दूर होजाती है ।

चलना फिरना और जिस्मानी
काम करना ॥

पहिले लिखा गया है कि स्त्री को गर्भ के दिनों में अपने घरका मामूली काम हमेशा करते रहना चाहिये आलसी होकर बैठे और लेटे रहना नुकसान करता है, ताज़ी हवा में टहलना और काम करने से तन्दुरुस्ती को लाभ होता है लेकिन भारी बोझ उठाना और पहाड़ोंपर चढ़ना, नाचना कूदना, या दोनों हाथों को सिरके ऊपर उठाकर ऐंड़ाई लेना वगैरह कामों से गर्भ गिरजाने का डर रहता है इसवास्ते एहतियात करनी चाहिये और जहांतक मुमकिन हो तीन महीनेके बाद ऐसी सवारी परभी नहीं सवार होना चाहिये जिन

(१०७)

पर चढ़ने से बहुत हाल लगते हैं क्योंकि हाल सेभी गर्भ गिरने का डर रहता है ।

स्नान करना ।

स्नान रोज़ करना अच्छा है गर्मियों और बरसात में ताज़ा पानी से और जाड़े के दिनों में गुनगुने पानी से स्नान करना चाहिये और अपने सिरको भी एक हफ्ते बाद साफ़ कर डालना मुनासिब है । लेकिन बीमारीकी हालत में जैसे जुकाम, खाँसी, बुखार, गठिया वगैरह में स्नान करना हानिकारक है ॥

कपड़े पहिननेके और ओढ़ने बिछानेके साफ़ रखे जावें कितने ही क्रीमती कपड़े क्यों न हों अगर मैले होंगे तो लाभकी जगह हानि होगी, कपड़े कैसे ही मोटे और कम क्रीमती क्यों न हों मगर साफ़ रखनेसे तन्दुरुस्ती और सुख देने वाले होते हैं, बरसातके दिनों में कपड़ोंमें जल्द बदबू आने लगती है इसवास्ते

जल्द २ धूपमें सुखवाते रहना चाहिये ।

शरीरकी रक्षाके साथ २ चित्तका सावधान रहना और दिलका खुश रहना एक बड़ी चीज़ है गर्भके दिनों में स्त्री को रंज होना, फ़िक्रों में पड़ना नहीं चाहिये, मकान में अच्छी अच्छी तसवीरें टाँगकर मकान को सजाया रखना चाहिये, कभी कोई भयानक तसवीर मकान में नहीं होना चाहिये इसका गर्भ पर बड़ा असर पड़ता है चुनाँचि एक मर्तबे एक मेमके कमरे में एक हबशी लड़के की तसवीर टँगी हुई थी मेम साहब अक्सर उस तसवीर को देखा करती थीं और खुश होती थीं । जब उनको गर्भ रहा तो भी मेम साहिबा अक्सर उस तसवीरको देखा करती थीं नतीजा यह हुआ कि समय पूरा होने पर जब उन्होंने बच्चा जना तो वह बिलकुल उसी हबशी के लड़के की शक्लका था जिसको कि मेमसा-

हिबा रोज देखा करती थीं । उस लड़के को देख कर तमाम लोगों को मेम साहिबा के चाल-चलनपर बड़ा सन्देह हुआ लेकिन जो लोग उनकी नेकचलनी पर विश्वास करनेवाले थे, उन्होंने इसका सबब मालूम करना शुरू किया तो एक दिन डाक्टर ने उनके मकानपर आकर मकानको गौरसे देखना शुरू किया तो एक गुमलखाने में उसी तसवीर को टंगा हुआ देखा तो उनसे दरियाफ्त किया कि आपने कभी इस तसवीर को देखा है तो मेमसाहिबा बोली कि इस तसवीर को मैं रोज़मर्रा कई दफ़ा देखा करती हूँ क्योंकि यह तसवीर मुझे बड़ी अच्छी मालूम होती है बस फिर क्या था सबब मालूम होगया और उनका किस्ता तमाम अखबारों में छपगया और नतीजा यह निकला कि इस किस्म की तसवीरों का गर्भ पर बड़ा असर पड़ता है लिहाज़ा जिस मकान में गर्भ-

बती रहती सहती हो उसमें स्वभाव तसवीरें न
 लटकावें, बलिक वीर विद्वान् महापुरुषोंकी तसवीरें
 टांगकर भकान को सजावें, भलावा इसके ऐसी
 संगत में रहें कि जिसमें उसका चित्त प्रसन्न
 रहे और भय, दुःख, गुस्सा, डाह वगैरह चित्तपर
 असर न करने पावें ।

गर्भके जमानेकी बीमारियाँ ।

कुछ रोग गर्भके जमाने में ऐसे होते हैं
 जिनसे गर्भिणी को बड़ा दुःख होता है और
 जिनका इलाज करना बड़ा ज़रूरी होता है,
 बिना इलाजके रोगी को छोड़ देने से कभी
 कभी रोग ऐसे बढ़ जाते हैं कि बिना प्राण लिये
 नहीं जाते, भारतकी स्त्रियोंमें यह एक रिवाजसी
 पद्धत है कि गर्भिणी के रोग का इलाज नहीं
 करते क्योंकि उनका ख्याल है कि ऐसी हालत
 में रोगों का इलाज करने से कहीं गर्भ न गिर
 जावे मूर्ख-स्त्रियाँ ऐसेही विचारों में रोगों का

इलाज न करने और रोगकी अधिकतासे परलोक को पधारजाती हैं, यह कैसे अन्याय और अनर्थ की बात है, सो कुछ रोगों का जो गर्भिणी का हुआ करते हैं इलाज लिखा जाता है ॥

कै करना ।

यह पहिले लिखा जाचुका है कि गर्भ ठहरने के अक्सर दो हफ्ते बादसे कै होना शुरू होजाती है और इसके बहुतसे कारण हैं ।

चूँकि बच्चेदानी और मेदे से बड़ा सम्बन्ध है इसवास्ते गर्भ ठहरने पर जब कि बच्चेदानी में तबदीली पैदा होती है तो मेदे के काम में भी फर्क आजाता है और जीका मिचलाना व कै का होना शुरू होजाता है ।

(१) चूँकि शुरू गर्भ में गर्भिणीकी तबियत गिरिरहती है और कामकाज करने को जी नहीं करता इसवास्ते जितना भोजन किया जाता है हज्म होने में नहीं आता और कै के जरिये से निकल जाता है ।

(३) जब पसीना अच्छी तरहसे नहीं निकलता और दस्त साफ़ नहीं आता तो भी खून में खराबी आकर कैं शुरू होजाती है ।

(४) जियादा खाने की आदत में जब गर्भ के दिनों में भी उसीतरह जियादा भोजन खाना जारी रहता है और जिस्मानी मेहनत नहीं कीजाती तो भी कैं होने लगती है ।

(५) कैं में जो भोजन खाया हो वह निकलता है बाज़दफ़े ऐसा होता है कि खाली पेट होजाने पर भी कैं होती रहती है और कभी २ पीले २ पित्त भी निकलते हैं ।

(६) कभी २ किसी २ गर्भिणी को शुरू गर्भ में कैं नहीं होती लेकिन छठे सातवें महीने गर्भ में कैं होना शुरू होती है और गर्भ के गिरजाने का डर होजाता है । इन सब बातों में गर्भिणी का इलाज करना निहायत ज़रूरी है, जब कैं के साथ कब्ज़ भी रहता हो और

शिर में दर्द रहे और जीभ मैली हो तो एक हलका जुलाब देना निहायत जरूरी है, सोल्ड यानी मैगनोशिया का जुलाब ऐसे मौके पर बड़ा मुनासिब होता है एक या $9\frac{1}{2}$ तोला दो छटांक पानी में मिलाकर फौरन पीलेना मुनासिब होगा ।

अगर कब्ज न हो सिर्फ कैं ही होती होवे तो एक अंगरेजी दवा कारबोनेट आफ मैगनोशिया जोकि हरएक अंगरेजी दवाखानों पर मिलती है ८ या १० रक्की सोडावाटर यानी बोतल के खारी पानी के साथ या खाली पीने के एक छटांक पानी में घोल कर और एक तोला नीबू की शिकंजवीन मिलाकर सुबह खाली पेट पीने से बड़ा फायदा होता है ।

जब कैं बहुत तकलीफ देती हो और बन्द न होती हो तो सुबह को खाली पेट १ गिलास खूब गर्म पानी पीने से पहिले तो जी मचला

करके कै आजाती है लेकिन फिर सारे दिन कै नहीं होती और जो भोजन किया जाता है कै में नहीं निकलता ।

जब छठे सातवें महीने में कै शुरू होवे तो पेटके ऊपर एक मोठी गद्दी बर्फमिले ठंडे पानी में तर करके पेट के ऊपर कौड़ी के नीचे बांधने से कै रुक जाती है अगर इससे न रुके तो क्लोरोडीन १० बूंद आधी छटांक पानी या साँफ के अर्क के साथ देने से कै बन्द होजाती है ।

भोजन थोड़ा २ खाना चाहिये एक दफ पेट भरखाने से हज्म नहीं होता और कैके साथ निकल जाता है ।

दूध, चावल, साबूदाना, बिसकुट वगैरह हलका भोजन करना चाहिये ।

दिलका धड़कना ।

गर्भवती स्त्रियों का दिल अक्सर धड़कता है

खासकर भोजन करने के बाद या पलंगपर थोड़ीदेर लेटतेही थोड़ी देर तक दिल धड़कता रहता है । कारण इसका यह है लेटने में गर्भ का दबाव दिलके ऊपर पड़ता है और भोजन करने के बाद पेट जब भरता है तो कुछ गर्भ का और कुलभरे पेट का बोझा दिलपर पड़ता है, अलावा इसके अजीर्णकी वजहसे भी दिल धड़कने लगता है, कभी रातको एकदमसे दिल धड़कने लगता है और दम घुटने लगता है सांस अच्छी तरह से नहीं आती है ।

गर्भवती को यह याद रखना चाहिये कि गर्भके दिनों में दिलके धड़कनेसे कुछ भयभीत न हो, अक्सर ऐसा होजाता है और चन्द्रोज़ वाद यह दूरभी होजाता है ॥

इलाज ।

इसके इलाजमें कोई खासबात नहीं है, बैठने

और सोने के मकान खूब हवादार होने चाहिये भोजन कम खानेसे आराम मिलता है, और घरका काम काज करनेसे अजीर्ण दूरहोजाता है

वेहोशी ।

कभी २ स्त्रियों को वेहोशी का दौरा होजाता है यह गर्भ की वजह से खूनके दौरानमें फ़र्क पड़जाने की वजह से होजाता है ख़राब और गर्म हवाकी वजह से या बहुत थक जानेकी वजह से और कभी २ दिलपर किसी तकलीफ या रंजके सदमे से भी वेहोशी होजाती है इस से डरना न चाहिये हाथ पैरों के मलने से सेकने से ऐसी हालत में मरीज़ाको आराम से हवादार जगह में लिटा देना चाहिये और मुँह के ऊपर ठंडे पानी के छींटे देना चाहिये और गर्दन और छातीके बन्द ढीले कर देना चाहिये एमोर्निया की शीशी सुँघा देना चाहिये (कार-

बेबेट आफ़ एमोनिया) ऐसा करने से मरीज़ा को होश आजाता है बादको किसी योग्य डाक्टर व वैद्यसे इलाज कराना चाहिये ताकि दुबारा ऐसा न होने पावे ।

कब्ज़ ।

गर्भके ज़मानेमें कब्ज़ अकसर होजाया करता है यानी दस्त रोज़ाना नहीं आता कभी २ दो दो तीन २ रोज़ तक दस्त नहीं आता और फल यह होता है कि पेटभारी रहता है जी मचलाने लगजाता है भूक मारी जाती है जीभ के ऊपर मैल जम जाता है शिर में दर्द होने लगता है बादको दस्त होने लगते हैं जब कब्ज़ बच्चा पैदा होने के ज़माने में होजाता है तो जनने में तकलीफ होती है और बहुत देर लगती है । हामिलाको कोई हलका जुलाब मसलन $\frac{1}{2}$ छटाँक कैस्टरओयल १ छटाँक

गर्म पानी या गर्म दूधके साथ पिला देनेसे दो तीन दस्त आकर पेट साफ़ होजाता है अगर दस्तावर दवाखाने का मौका न समझा जावे तो ऐनीमा यानी पिचकारी के जरिये दस्त करादेना अच्छा है खासकर बच्चा जनने के ज़माने में तो ऐनीमा देना ही मुनासिब होता है कभी २ दोतीन छोटी हड्ड भूनकर और पीसकर जरासा सेंधा निमक मिलाकर रातको गर्म पानी के साथ खिला देना अच्छा होता है ।

दस्तोंका आना ।

गर्भिणी स्त्रियोंको कभी २ पतले दस्त आने लगते हैं दिनरातमें कई २ दस्त विला दर्द व तकलीफ़ के आने लगते हैं ऐसी हालत में गिज़ा बहुत हलकी मसलन साबूदाना, खिचड़ी, चगैरह चन्द रोज़तक देना चाहिये और नुसखा इस्तेमाल करना चाहिये ॥

सोंफ़, बड़ी इलायची, पोस्त का डोरा, मि-

(११९)

श्री ये तीनों चीजें बराबर २ लेकर सौंफ और पोस्ते के डारेको पहिले कंढाई में भुनडालें चादको तीनों को कूटकर कपड़े में छानलें और ३ माशे सुबह और ३ माशे शामको पानी के साथ इस्तेमाल करने से दस्त दो तीन रोज़ में बन्द होजाते हैं ।

ह्वारोडीन १० बूंद आधी छटांक पानी में मिलाकर सुबह शाम पीनेसे भी दस्त रुकजाते हैं ।

नागकेशर ६ माशे, सौंफ ६ माशे, बड़ी इलायचीके दाने ३ माशे, काला निमक ३ माशे इन दवाओं में से आधी सुबह और आधी शामको एक छटांक पानी के साथ पीसकर गर्म करके पीनेसे एकदो रोज़ही में दस्त हज़ूम होकर और बंधकर आता है ॥

पेचिशका होना ।

पेचिशकी बीमारी हामिल्ला औरतों को अक्सर.

सताती है, और यह एक बड़ी दुखदाई बीमारी है, इसमर्ज में पहिले नाभी के करीब मसोस मालूम होती है और जी मालिश करता है उसके बाद पतलेदस्त आने शुरू होते हैं दिन रातमें आठ या दस दस्त आते हैं दिनकी निस्वत रात को दस्त जियादा आया करते हैं ऐसे दो या तीन दिन तक पतलेदस्त आकर पेटमें पेडूके करीब ऐंठन जियादा होने लगती है और गुदाके ऊपर जलन और दर्द जियादा होता है और जल्द २ मसोसे के साथ आँव और खून मिले थोड़े २ दस्त आते हैं मरीज के जब पेटमें ऐंठा उठता है तो ऐसा मालूम होता है कि उसको दस्त बड़े जोर से आवेगा लेकिन जब पाखाने में बैठता है तो बहुत ऐंठसे थोड़ा आँव और खून निकल पड़ता है पाखाना विल कुल नहीं आता है और दस्तकी हाजत हरवक्त बनी रहती है, दिनरात में २० या २५ दफे

और कभी २ तीस या ४० दफे पाखाना जाना पड़ता है । जब बीमारी बहुत खराब होती है आंतोंकी भिल्ली दस्त के साथ आने लगती है और बदबू बहुत होती है, इसके साथ २ पेशाब की हाजत अक्सर होती रहती है, बुखार रहता है, कभी २ बुखार तेज और कभी २ कमी के साथ रहता है । जीभके ऊपर भूरे रंग का मैल जमा रहता है जोकि जीभी से साफ करने परभी नहीं जाता । पेट के ऊपर दबाने से दर्द बढ़ जाता है, लेकिन जब मर्ज तेज न हो तो शुरूही से दस्त में आंव और खून आने लगता है, और पेट में इस कदर दर्द भी नहीं होता और न पाखाना आता है कभी २ दस्तके साथ दो एक सुहा यानी गांठ आजाती है ।

पेचिशकी बीमारी बहुतसे कारणों से होजाती है यानी जब खाना बहुत खायाजावे और हज्म न हो, कच्चे और सड़ेफल खाना, खराब कुर्छों

और तालाबों का पानी पीना, खराब हवा में रहना, काफी कपड़ा न मिलने से पेट के ऊपर सर्दी लगजाने वगैरह से यह मर्ज पैदा होजाता है और मामूली गिज़ाओं के खाने और मामूली पानी को पीते रहने से मर्ज को बड़ी तरक्की होजाती है और बीमार निहायत कमज़ोर और दुःखी होजाता है ।

रोगी बारम्बार दस्त के लिये उठने की वजह से और भी ज़ियादा कमज़ोर होजाता है जब यह रोग, गर्भिणी को होता है तो बहुत जल्द गर्भपात होजाता है, इस रोगका फौरन् इलाज बड़ी तवज्जह से करना निहायत ज़रूरी है ।

इलाज ।

इलाज में सब से पहिले रोगी का पीने का पानी और भोजनका बन्दोबस्त सब से पहिले करना चाहिये पानी औटा कर जब सेर का

तीन पाव रहजावे कोरी हांडी वगैरह में रखकर ठंडा होने दें और पानी के बर्तन को हमेशा किसी साफ कपड़े या कटोरी वगैरह से ढका रखें खाने में चावलों का माड़ सेंधा नमक और भुनाजीरा मिलाकर पिलावें अगर पेचिश के साथ बुखार न हो और पेटमें नाभी के पास दर्द जियादा न हो तो माड़के साथ गौका मट्ठा या दही भी मिलाना बड़ा फायदा करता है रोगी को साफ हवादार मकान में रखना चाहिये और पेट के ऊपर तारपीन की मालिश करके रुई से सेंक कर बांधें कभी २ अलसी की पुलटिस पकाकर गर्म २ बाँधने से बड़ा आराम मिलता है इन ऊपर की तदबीरों से रोग में बड़ी शान्ति मिलती है, और इसके लिये चन्द हिन्दुस्तानी और अंगरेजी नुसखे लिखे जाते हैं ।

(१) १ तोला सोंठ, १ तोला सौंफ,

दोमाशे लौंग, ६ माशे सेंधानमक इन कुल दवाओं को पहिले कूटपीस कर दो पुड़ियां बनावें एक पुड़िया सुबह और एक पुड़िया शामको १ छटांक पानी के साथ पीसकर गर्म करके पीवें ।

अगर प्यास ज्यादा हो तो १ तोला ईसब-गोल आधसेर पकेहुए पानी में भिगो रखें जब ठंडा होजावे उसी में से थोड़ा २ पानी पीवें ।

(२) छोटीहड़ भुनीहुई-१ तोला, लौंग ३ माशे, सेंधानमक ३ माशे इन दवाओं को कूटपीस कपड़े में छानकर इसमें से सुबह, शाम आधी २ एक छटांक पानी या १ छटांक गाय के ताजेमूत्र के साथ देने से बहुतजल्द आराम मिलता है
(३) सोडा सलसाफ २ ड्राम यानी (८ माशे) यह एक अंग्रेजी दवा है ।

सौंठ ३ माशे पानी १ छटांक दोनों दवाओं को १ छटांक पानीके साथ मिलाकर दिनमें

तीनदफे देने से बड़ा आराम मिलता है ।

डोवर्सपौडरभी $२\frac{1}{2}$ रत्ती की खुराक दिनमें तीनदफे देनेसे आराम मिलता है जब इस नुसखे से आंव और खून बन्द होजावे और दस्त पतला आनेलगे तो नीचे लिखेअनुसार काम में लावें ॥

सौंफ १ तोला. सोंठ १ तोला, ईसवगोल १ तोला, अफीम—२ रत्ती पहिले ऊपर की तीन दवाओंको कढ़ाईमें भूनलें बादको चारों दवाओं को कूटकर कपडे में छानलें और इसकी तीस पुड़ियाँ बनावें एक पुड़िया सुबह शाम दोपहर तीनदफे करके खानेसे दोरोज़ वालिक एकही दिनमें पेचिश को आराम होजाता है । लेकिन खानेकी बड़ी सावधानी रखनी चाहिये बुखार के वास्ते कुनैनकी गोली भी दिन में दोतीन मर्तवा देनेसे आराम मिलता है । और जैसे पेचिश को आराम होताजावे भोजनमेंभी

तब दोस्ती करते जावे या दो तीन दिन मूंगकी पतली खिचड़ी चादको गेढो बगैरठ शुरू करें । क्योंकि अक्सर इस बीमारी ने गर्भपात होजाया करते हैं इसवास्ते इस का बयान और रोगों की अपेक्षा कुछ विस्तार से लिखा गया है ताकि इसका फौरन इलाज होजावे ।

नौदका न आना ।

गर्भवती स्त्रियों को अक्सर नौद रातको नहीं आती हैं इसका कारण ज़ियादातर अजीर्ण चर्बी (बड़बड़मी) होता है रातको नौद न आने से गर्भवती को दिनमें बड़ी कमज़ारी मालूम होती है इसवास्ते भोजन हलका खाना चाहिये और रातको ८ बजे से ज्यादा देर भोजन में न करना चाहिये और उसके बाद १ या २ घंटे के बाद पलंग पर जाने से पहले गरम पानी में राई डालकर उसमें दोनों पैर टखनों तक १५ मिनट तक रखना चाहिये

बादको निकालकर गर्म कपड़े से पैरों को खुब पोंछ डालना चाहिये ऐसा करने से नॉद आजाती है अगर फिर भी न आवे तो गर्म पानी की बातखों से पैरों के तल्लुवे सेंकने पर नॉद अकूमर आजाती है अगर नॉद लानेवाली कोई दवा खिलानी हो तो बिना डाक्टरकी रायके कोई दवा न देनी चाहिये सोते वक्त बेला या चमेली या केशरञ्जन तेल कोई सा शिरके तालूपर मालिश करने से भी नॉद आजाती है

मुँह से थूकका निकलना ।

गर्भवती स्त्रियों के मुँहसे थूक बहुत निकलता है थोड़ी २ दर में थूकनेको उठना पड़ता है कभी २ थूक साफ़ होता है कभी बुरे जाइकेका होता है ।

जिससे हामिला को तकलीफ़ मालूम होती है और कई महीने तक निकला करता है ।

यह एक ऐसा मर्ज है कि जिसका कोई खास उपाय करने की ज़रूरत नहीं पड़ती, लेकिन फिटकरी पानी में डालकर कुल्हे करने से और बादको पपड़िया करथा मुँह में पड़ा रखने से भी थूक आना कुछ कम होजाता है, पानीसे कुल्हा करने से भी कुछ आराम मिलता है ।

मूत्रस्थान की सूजन ।

गर्भिणी स्त्रियां अधिकतर और कभी दूसरी स्त्रियां भी मूत्रस्थानकी सूजनकी तकलीफ उठाती हैं पेशाबकी जगह खुजली बहुत होती है और खुजलाते २ सूजन भी आजाती है यह रोग उनको ऐसे शर्मका होता है कि अपने दुःखको किसी पर प्रकट करने में उनको बड़ी लज्जा मालूम पड़ती है जब तकलीफ असह्य होजाती है तो अपनी सास, ननद व पति पर जाहिर करती हैं इसवास्ते पढ़ी लिखी स्त्रियोंको

इस किताब से बड़ा लाभ पहुंचेगा कि अपना न कहने के लायक रोगको आपही पढ़ कर और समझकर उससे छुटकारा पासकेंगी ।

इलाज ।

पहिले मूत्रस्थानको पोस्तके ढोड़ों के गर्म पानी में सफ़ेद कपड़े से $\frac{1}{2}$ घंटे तक सेंक करें बादको नीचे लिखा मरहम बनाकर लगावें ।

राल-१ तोला, घी ताजा-१ छटाँक ।
रालको खूब महीन पीसकर कपड़े में छान लें बादको घी में मिलाकर दोनों चीज़ों को फूल की थालीमें १०० दफे खूब धोवें बादको उसमें ईगुर ६ माशे, तूतिया की खील १ माशे वारीक पीसकर मरहम बनालें और किसी कांच या चीनी, या पत्थर के बर्तन में होशियारी से रखलें और उसी में से सूजन और खुजली की जगह दिन में दो तीन दफे लगाने से सूजन रफा

होजाती है और ठंडक पड़कर खुजली रफा होजाती है ।

अंगरेजी दवाई ।

सुगरआफलिड—यह एक अंगरेजी दवाई है और बहुत सस्ती आती है हर अंगरेजी दवाई-खानों पर मिलसکتی है, उसमेंसे छःमाशे लेकर एक बोतल पानी में डालदें और उसी में ३ माशे अफीम पानी में घोलकर पिलादें और सफेद कपड़े की गद्दी बनाकर उसमें भिगाकर मूत्रस्थान पर रखने से सूजन और जलन बहुत जल्ददूर होजाती है और खुजली भी कम होजाती है अगर खुजली में कमी होती नज़र न पड़े तो ऊपर का मरहम लगाने से खुजली भी रफा होजावेगी ।

टांगों का सूजजाना ।

कभी २ गर्भिणी स्त्रियों के पावों और टांगों पर वर्म यानी सूजन आजाती है, कारण इसका

गर्भका बे भ्रू पेट के भीतर की खून की नाडियों पर पड़ने से होजाता है, ऐसी दशा में स्त्रियां अक्सर नाइनों से पैरों को मलवाती हैं ।

इससे रोग और भी बढ़जाता है इसलिये इसको छेड़ना नहीं चाहिये । दो एक जुलाब देने से आराम मिलता है लेकिन पूरी तकलीफ तो बच्चा पैदा होने परही दूर होती है । इसको कोई असाध्य रोग न समझलें और न चिन्ता करें।

पेशाब में चिनग होना ।

गर्भ के शुरू महीनों में और अखीर के म-महीनोंमें गर्भवती को अक्सर पेशाब फिरने के वक्त सख्त तकलीफ होती है, कभी २ यहांतक दुःख पहुँचता है कि उसको अपना जीना भी अच्छा नहीं लगता रातको हरवक्त पेशाब की हाजतके कारण बिल्कुल भी नीचे नहीं आया करती हैं ।

इलाज।

ऐसी तकलीफ के वक्त में हलकी दस्तावर दवा देनी चाहिये जिससे ३ या ४ दस्त आजावें, इस मतलब के वास्ते अंडो का तेल ३ तोला, गर्म दूध १ छटांक और थोड़ी शक्कर मिलाकर फौरन पिला दें।

या सना ६ मासे को, ६ मासे सोंफ, ६ मासे गुलबनफसा, मुनक्का ६ दाने इन सब दवाओं को ३ छटांक पानी के साथ औटावें, जब १ छटांक पानी रह जावे तो छानकर और उसमें १ तोला मिश्री मिलाकर सुबह को दो तीन रोज़ तक पिला दें जिससे रोज़ाना २ या ३ दस्त आजाया करें, और पीने के वास्ते जौका पानी पिलावें। जिसके बनानेका तरीका पहिले लिखा गया है।

और ३ मासे जवाखार, १ तोला शर्बत-बनफसाके साथ मिलाकर दिनमें दोतीन मर्त्तबा

देनेसे बड़ा आराम मिलता है ॥

योनि से खूनका निकलना ।

गर्भके जमानेमें बच्चादानीसे खून चाहे जब खारिज होसकता है बाज २ स्त्रियोंके गर्भ ठहर जाने के दोतीन महीने तक बराबर अपने वक्त पर माहवारी खून खारिज होता रहता है और कोई खराबी नहीं देखीजाती लेकिन ऐसी हालतमें खटका गर्भपात होनेका लगारहता है और कमसे कम दिनों की गिनती में तो ज़रूर ही फर्क पड़जाने का मौका होता है ।

लेकिन जब स्त्री को मालूम होजावे कि उस को गर्भ रहगया है और फिरभी वक्तपर कपड़ों से होती है तो स्त्री को आराम से रातादिन पलंगपर लेटे रहना चाहिये और बहुत हलका भोजन करना मुनासिब है ।

इसके सिवाय वे वक्त भी खून गर्भवती के खारिज होता है यानी जब कोई पेटपर चोट लग

जावे, या बहुत थकावट होजावे कभीर गुस्ता रंज और भयके कारण भी खून निकलता है ऐसी दशामें गर्भवती को तीन चार रोज़ तक पलंग से नहीं उठना चाहिये ।

और लिक्कड़ एक्सट्रेक्ट अरगट तीन मासे आधी छटाँक पानी में मिलाकर दिनमें दो मर्त्तबे पिलावें लेकिन जुलाबकी दवाई कदापि न दें और जब उनके महीने होने के दिन आवें तो उनको बहुत होशियारी रखनी चाहिये और ज्यादातर आरामसे लेटे रहना सुनासिब होगा, क्योंकि जब महीने के हानेका वक्त आता है तो जिसतरह बच्चादानी से आदतके मुआफिक खून निकलता था उसी तरह गर्भ को भी महीने आने के समय बच्चादानी बाहर निकालनेकी रुचि करती है । इसीवास्ते महीनेका समय आने पर रंज, क्रोध, भय, से

बचना और ऊँचे नीचे पर पैरका पड़ना वगैरह से रोकना चाहिये ।

गर्भपात होना ।

जब नौ महीने यानी २७० दिनसे पहिले किसी वक्त में स्त्री के गर्भका बालक पैदा हो-जावे तो उसको गर्भपात होना कहते हैं ।

स्त्री के लिये गर्भपात होजाने से अधिक और कोई हंशदायक सदमा नहीं है इसमें सिर्फ बालककी ही जान नहीं जाती बल्कि स्त्री की तन्दुरुस्ती में जन्मभर के वास्ते खराबी आजाती है ।

जब पहिले महीने का गर्भ गिरता है तो उसकी पहिचान बहुत कठिन होती है क्योंकि पहिले महीने में गर्भके कोई खास चिह्न नज़र नहीं आते हैं सिर्फ खून ज्यादा निकलता है परन्तु स्त्रीको यह खयाल होता है कि माह-वारी में खून जियादा निकलता है ।

लेकिन जब दो या तीन या उससे भी ज़ि-
यादा दिनों के बाद गर्भ गिरता है तो खून
बहुत ही ज़ियादा निकलता है और उसके सबब
से बच्चादानी में वर्म और सूजन आजाती है
और भी कई एक रोग पीछे से होजाते हैं जोकि
पूरे दिन के बालक के पैदा होनेमें नहीं होते
क्योंकि पूरे दिनों के बालक के पैदा होनेपर
बच्चादानी खुद व खुद सिकुड़ जाती है और
कोई बाहर से जहर नहीं पहुँचने पाता । लेकिन
वक्तसे पहिले गर्भपात होजानेकी दशमें बाहर
से भी अक्सर बीमारियों के जहर बच्चादानी
में दाखिल होजाते हैं और स्त्री को रोग लग
जाते हैं ।

उन स्त्रियों का गर्भपात होता है जिनकी
बच्चादानी अपनी जगह से हटगई हो, या और
कोई रोग बच्चादानी का हो, जब एक दफे गर्भ
गिर जाता है तो दुबारा तिवारा गर्भपात होने

का डर रहता है और जब दो तीन दफ़ा गर्भ गिर जाता है तो आदत पड़ जाती है और गर्भ कभी नहीं ठहरता और स्त्रीको जन्मभर के लिये दुःख होजाता है और तन्दुरुस्ती और सुख-जीवन भरके लिये जाता रहता है ।

अक्सर गर्भ के गिरने का समय वही होता है जो उसके महीने होने के दिन होते हैं। इस-वास्ते हरएक गर्भवती को महीनेसे होनेके दिन आने पर बड़ी सावधानी रखनी चाहिये ।

तन्दुरुस्त स्त्रियों में गर्भपात मुश्किल से होता है, चुनांचे जब तन्दुरुस्त बिधवा स्त्रियोंको गर्भ रहजाता है तो वह खुद या उसके रिश्ते-दार लोकलाजके मारे गर्भ गिराने के लिये हर प्रकारका उपाय करते हैं दवा खिलाते हैं और जगाते भी हैं इससे उनकी जानतक भी चली जाती है लेकिन गर्भगिरता नहीं है । मुझेतजुर्बा है, कि स्त्रियोंने गर्भपात करने के लिये

बड़े २ तेज जुलाब की दवाएँ खाई और बाद को योनि के अन्दर तेज दवाएं थानी आकका दूध वगैरह में कपड़ा भिगोकर रक्खा, जब उस से भी मतलब पूरा नहीं हुवा तो पेंसिल की नोक बच्चेदानी के मुँह के अन्दर दाइयों से रखवाई लेकिन फिर भी गर्भ नहीं गिरा ।

लेकिन बुखार, चेचक, हैजा, प्लेगमें अक्सर गर्भपात होजाता है । इसवास्ते गर्भ के जमाने में छोटे से छोटे रोग का इलाज फोरन सद्-वैद्य या अच्छे डाक्टर से कराना चाहिये ।

चिन्ह गर्भपात होनेके ।

गर्भ गिरने के दोतीन रोज पहिले कमर में जाँघोंमें दर्द होता है । और यह दर्द कभी होता है और दूर होजाता है और पेडूके ऊपर कुछ भारीपन और हलका दर्द मालूम होता है । जाड़ा लगता है और हलका बुखार भी आजाता है जब इन चिन्हों के ऊपर कुछ ध्यान नहीं

दिया जाता और अक्सर भारतकी स्त्रियाँ इन छोटी-२ तकलीफों का कुछ खयाल नहीं करती हैं उसके बाद बच्चेदानीसे खून निकलना शुरू होता है।

पेटू और पेटका दर्द बढ़ते २ ऐसा होने लगता है जैसा कि गर्भके गिरने का या बच्चा पैदा होनेकेवक्त पीरोंका उठता है और खून के थक्के के थक्के गिरते हैं कभी कभी बहुत खून निकल जानेसे गर्भवती का प्राणान्त तक होजाता है और फिर बच्चाभी गिरजाता है बच्चा गिरते वक्त खून बहुत निकलता है या लोथड़ा बनकर निकलता है और आवल कभी-२ तो बच्चे के पैदा होनेके थोड़ी देरके बादही खारिज होजाती है कभी २ जब कि गर्भवती के बदनका बहुत खून निकलजाने की वजहसे कमजोर होजाती है और आवल नहीं निकल सकती तो बड़ी तकलीफें बादको पहुँचाकरती हैं । इसवास्ते गर्भपात के समय एक होशियार

डाक्टर या डाक्टरी को फौरन बुलाना चाहिये ।

इलाज ।

गर्भपात कभी तो कमर और पेट में दर्द उठने से चन्द घंटों के अन्दर ही होजाता है और कभी तकलीफ शुरूहोने से गर्भ गिरने में कई दिन लगजाते हैं ।

स्त्री को चाहिये कि जैसे तकलीफ शुरू हो फौरन आराम से ठंड और हवादार मकान में पलंग के ऊपर लेटरहे । और पलंग का सिरहाना नीचा और पायत ऊंचा करदेना चाहिये, और स्त्री को किसी हालतमें भी पलंगपर उठकर बैठना नहीं चाहिये, लेटे ही लेटे पाखाना और पेशाब के बर्तनोंमें अपनी हाजतें रफा करनी चाहियें ।

अगर जरा सा दर्द और खूनका निशान भी मालूम हो तो बीसबूंद क्लोरोडीन आधी छटांक पानीमें मिलाकर दिन में तीन दफा पी लेना चाहिये ।

अगर खून जारी रहे और लोथड़े बनकर निकलता हो तो जानलेना चाहिये कि अब गर्भ ज़रूर गिरजायगा और कायम नहीं रहेगा और इन लोथड़ों को अलग रखछोड़े और डाक्टरको दिखा दें कि लोथड़ों के साथ गर्भ गिर गया, या नहीं।

गर्भके पूरे तौर पर का पहिला निशान यह है कि खूनका निकलना बन्द नहीं होता है क्योंकि जब गर्भ और आवल बिल्कुल निकलजाता है तो खून का खारिज होना बन्द होजाता है।

अगर किसी कारणसे आवल खारिज न होवे तो वह अन्दर ही अन्दर सड़जाता है और बद-बूदार पीलिया हरे रंग का मवाद निकलने लगता है।

इसवास्ते सबसे पहिली बात यह है कि सफ़ाई खूब रखी जावे दवाओं के पानीके साथ मूत्रस्थान वगैरह को खूब धोकर साफ करें और

गर्भ पानीमें ईजत वगैरह दवा मिलाकर अन्दर रबड़की नलीकी पिचकारी से साफ करें ।

खून जब ज़ियादा निकलता हो तो साफ मलमल के चन्द टुकड़े लेकर पहिले उनको चन्द मिनट तक पानी में उबालें बाद से उंगली के सहारे अन्दर खून ढूँस दें तो खून बन्द होने में बड़ा सहारा मिलता है । लेकिन उंगली को काम में लानेसे पेशतर हाथों को सावन और दवाओंके पानी के साथ धोडालना चाहिये ।

और हर ६ घंटे के बाद इन मलमल के टुकड़ों को आदिस्ता से निकालकर दूसरे टुकड़े उसी तरह से फिर लगा दें ऐसा करने से खून बन्द होजाता है और गर्भके साफ़ होजाने में देरी नहीं लगती ।

बच्चादानी पूरे दिनोंके बच्चा पैदा होनेके बाद जल्द सिकुड़कर अपनी असली दशाको ६ या ७

रोज़ में प्राप्त करती है, लेकिन अधूरे दिनों का गर्भ गिरजाने के बाद दश या १५ दिनमें बच्चादानी असली दशाको पहुँचती है, इस-वास्ते यह बहुत ज़रूरी है कि स्त्री प्राराम से १० या १५ रोज़ तक पलंग से न उठे और उस हालत में भोजन हलका खाया जावे ।

गर्भ गिरजानेके बाद तीन चाररोज़तक सुख-रंगका खून खारिज होता रहता है बादको रंग फीकाहोने लगता है और ८ या १० रोज़में करीब बन्द होजाता है । अरगट एक ऐसी दवाई है जिसको बच्चादानी के खून बन्द करनेमें काम में लाईजाती है , लेकिन इसको जब अनाड़ी काममें लाता है तो बहुत नुकसान पहुँचता है । इसके इस्तेमालका वक्त गर्भसे आवल वगैरह सब पूरे तौर से निकल जानेके बाद है अगर पहिले देदिया जावे तो बड़ा नुकसान होता है ।

जैसे ऊपर लिखागया है कि गर्भपात होजाने

के १० या १५ रोज तक पलंग नहीं छोड़ना चाहिये। लेकिन दुःख का विषय है कि भारतकी स्त्रियाँ इस बातसे विल्कुल अज्ञान हैं और जरा भी परवा नहीं करती। नतीजा यह होता है कि गर्भाशय अक्सर अपनी जगह से हटकर बाहरको गिरजाता है और स्त्री जन्मभरके रोग-ग्रस्त बाँझ होजाती है।

बच्चा जनने के पहिले तय्यारी

बालक पैदा होनेके पहिले जच्चा और उस के प्राणप्यारे बालक के प्राणरक्षा और उनके शरीर तन्दुरुस्त रहने के लिये जो नियम है उनसे भारतकी स्त्रियाँ आज विल्कुल अनभिज्ञ हैं। और दुनियाँ के कामोंके करने में मनमाना रुपया खर्च करती हैं। लेकिन जहाँ २ प्राणियों के जीवन मरण का मौका है वहाँ पर ही अज्ञानता के कारण सब किफायतें दर्शाई जाती हैं फल यह निकलता है कि नाजुक

प्राणवाला बालक जो कर्मफल वश भारतवर्ष में जन्म लेता है स्त्रियों को मूर्खता के कारण बहुत जल्द मौत का ग्रास बन जाता है, और उसकी माता भी नानाप्रकारके रोगों में फैस कर बड़े २ दुःख उठाती है ।

क्योंकि—दस्तुर यह होगया कि सोहर यानी जञ्जाखाने के लिये मकान गोअन्दर एक ऐसी जगह ढूंढी जाती है जो विल्कुल अंधेरेमें हो जहां रोशनी और हवा न आती जाती हो । जञ्जाके लिये जो चारपाई दीजाती है वह निहायत टूटी हुई होती है क्योंकि घरवालों का ख्याल यह होता है कि वह खाट उधेड़ दी-जावेगी इसवास्ते सावित चारपाई नहीं दी-जाती, नतीजा यह होता है कि जञ्जाखाने के दिन जञ्जाके लिये बड़े दुःखके साथ कटते हैं । यही हाल कपड़ों का है जञ्जा स्त्री को बालक पैदा होने के पहिले पुराना, फटा, मैले कपड़ों

का जोड़ा पहना दिया जाता है । इस ख्याल से कभी साफ और सावित कपड़े जच्चा को नहीं पहनाये जाते ।

फिर दूसरी मुसीबत यह पेश आती है कि जब बच्चा पैदा होता है तो सोहर में कंडे या लकड़ी जलाकर धुआं इस कदर मकान में कर दिया जाता है कि बहुत से कोमल प्राणवाले बालक धुएँ से घुटकर ही मरजाते हैं । इस अज्ञानता पर कितना दुःख करना पड़ता है जो दाई बुलाई जाती है वह अक्सर जगहों पर तो मिहतरानी होती है जिसका बदन और कपड़े जहर से भरे रहते हैं क्योंकि वह हरवक्त मैला ही काम करती रहती है । कहीं २ पर बच्चा जनाने के वास्ते दाई ही होती है वह भी निहायत मैली कुचैली हालत में ही जच्चाखाने में दाखिल होजाती है । उसका भी फल यह होता है कि इन सब गंदगियों के कारण प्रसूता को

एक खास बीमारी होजाती है, और बहुत सी स्त्रियां इसी कारण बच्चा पैदा होने के बाद मर जाती हैं ।

इन सब के दूर करने के लिये जो नियम लिखे जाते हैं उनपर खूब ध्यान देकर वैसाही करने से हर प्रकारकी बलासे रक्षित रहेंगी ।

(१) पहिले मकान सोहर के वास्ते निहायत साफ, सुथरा हवादार होना चाहिये, जिस में किसी प्रकार की खराबी न हो दीवारोंपरभी गई गुंवार जाला वगैरह नहीं होना चाहिये । मकान की मोरियों को भी रोज पानी या फिनाइल से धुलवाना चाहिये ताकि किसी प्रकार की बदबू न आने पावे । मकान के किसी मौके पर कूड़ा और मैला न रक्खा जावे और न मकान के बाहर ही कूड़ा जमा होना चाहिये जच्चाखाने में बहुतसी औरतों को जमा न होना चाहिये जैसा कि हिन्दुस्तानमें रिवाज पढ़ गया है

कि एकदम पास पड़ोस की स्त्रियां जमा होकर मकान को घेर लेती हैं और जञ्जाखाने की वायुको खराब कर देती हैं ।

दो चार अपनी घरकी ऐसी स्त्रियों का रहना जरूर है जिनके रहने से प्रसूता को सहारा और खुशी मिलती है, परन्तु ऐसे मौके पर वहां एक भी ऐसी स्त्री नहीं होनी चाहिये कि जिससे प्रसूता को नफ़रत हो, या रंज रखती हो क्योंकि अगर ऐसी कोई स्त्री मौजूद होगी तो बच्चा जनने में देरी होगी और गर्भ के बालक पर उसका बहुत बुरा असर पड़ेगा ।

जो दाई आवे वह निहायत साफ़ कपड़े पहिरे होवे, और वह बुरे स्वभाव और बुरी शक्त्त की न हो कि जिसको जञ्जा नफ़रत करे । उसके हाथ और बदन खूब साफ़ हों ।

यह किसी स्त्री को जनाकर न आई होवे ।

न वह किसी खराब बीमार के पास से होकर आई होवे ।

चूंकि आजकल हर शहर और हर कसबे में जनाने शफाखाने मौजूद हैं । इसलिये मुनासिब होगा कि बच्चा पैदा होने के पहिले ही से लेडी डाक्टर को बुलाकर बच्चा पैदा होने में मदद लेवें ।

खासकर यह कि बालक पैदा होने के मौके पर तो जरूरही डाक्टरी को बुला लिया जाय ।

पलंग, निहायत साफ़ और खिचा हुआ रहना चाहिये । और उसके ऊपर गुदगुदा बिस्तर जिसके ऊपर मोमजामा बिछा कर तैयार रखना चाहिये ।

कपड़े, जच्चा को साफ़ पहनाना चाहिये मैले हर्गिज न हों । और बच्चा पैदा होने के पहिले से ही नीचे लिखी चीजें तैयार रखें,

नहीं तो बालक पैदा होने के बाद तलाश करने में वक्त बहुत जाता है और नवे जन्मे बालक को और उसकी माताको तकलीफ ही नहीं होगी बल्कि उनके बीमार हो जानेका डर रहता है।

१ तेज कैंची , २ रेशम , ३ $\frac{1}{2}$ सेर रुई धुनी हुई अंगरेजी दुकानों से खरीदकर , ४ कारबोलिकएसिड एक पौन्ड , ५ सावन-एकचकती , ६ पानी औटाने के लिये बर्तन , ७ कोइला और अंगीठी , ८ साफ धुली हुई तौलिया , ९ चदर पलंग की साफ धुली हुई , १० पेटपर बांधने के वास्ते एक पट्टी २ गज लम्बी और $9\frac{1}{2}$ वालिइत चौड़ी पट्टी को टाकनेके लिये १२ सेफटी पिन्स , एक थान (मलमल) का एक रुपये की १४ गज वाली । यद्यपि इन चीजों के सिवाय और भी चन्द ज़रूरी चीजें हैं जिनको भी तैयार रखना ज़रूरी है ।

लेकिन हिन्दुस्तानी स्त्रियोंके लिये ऊपरही की वस्तुएँ काफी हैं । मगर दुःख की बात है, कि इस बच्चा पैदा होने के वक्त जो धर्मात्माओं के प्रसूना और बच्चा के लिये पूरा करना आवश्यक है उससे भारतनारियाँ विल्कुल नावा-किफ हैं ।

इसलिये अब इस किताब को पढ़कर अपने२ धर्म को पूरा करें ताकि कभी दुःख और क्लेश न उठाना पड़े ।

बच्चा जनने के आसार ।

गर्भिणी को बालक जनने से एक दो सप्ताह पहिले कुछ तकलीफें मालूम होती हैं, यानी चित्त उसका कमजोर होता है, और झूठी डरावनी बातें उसके मन में आने लगती हैं, कभी उसके चित्तमें और स्त्रियें बालक जननेके डरावने परिणाम आने से उसको डर लगने लगता है लेकिन गर्भिणियों को यह याद रखना चाहिये

कि, इस प्रकार के भय मन में हार्मिज न ठहरने दें यह झूठे भय हैं । जो खुद बखुद पैदा होजाते हैं।

अगर यह भय दूर न होवे तो मुनासिब है कि फौरन डाक्टर को बुलाकर उसका बन्दोबस्त कराना चाहिये ।

जैसा २ समय नजदीक आता जाता है, गर्भ के बालक पेटमें से खसक कर पेडूमें आने लगता है और पेट हलका होजाने की वजह से गर्भवती को साँसलेने में आराम मिलता है और सोने में भी पहिले की निस्वत चैन मिलता है काम काज करने में फुरती आजाती है ।

एक या दो हफ्ते पहिले कभी २ गर्भिणी के झूठी पीरें उठती हैं जिससे उसको बड़ी तकलीफ होती है क्योंकि वह दर्द वाय गोल के दर्दकी तरह पेटमें कभी एक तरफ़ कभी दूसरी तरफ़ उठता है जो कभी पूठ और जंघासों तक पहुँच जाता है ।

यह झूठी पीरें खासकर पहलोटी स्त्रियों में अक्सर उठती हैं अगर एक खुराक अन्डी के तेलको पी जावे तो दर्द बन्द होजाता है और पेटको आहिस्ता-मिलने से भी बड़ा आराम मिलता है ।

जब बालक पैदा होने का वक्त बहुत करीब आता है तो पेशाब और पाखाना फिरने में तकलीफ होती है, क्योंकि जब बालक पेटसे पेडू में आजाता है तो मसाने पर और दस्तकी जगह बोक पड़ता है ।

किसी २ स्त्रीको बच्चा जननेके पहिले उठने बैठने और चलने फिरने में बड़ी तकलीफ मालूम होती है और पेशाबकी जगह फूल जाती है और सफ़ेद पानी बहुत निकलने लगता है कभी २ इस चिपकदार पानी के साथ खूनकी लगावभी होती है जिससे मालूम होता है कि

बच्चेदानी का मुँह खुल गया है और बालकका जन्म जल्दी होने वाला है ।

इसके बाद पीरें उठनी शुरू होती हैं । जो स्त्रियां तन्दुरुस्त होती हैं उनमें पहिले पीरों के तीन या चार घंटेके बाद बालक पैदा होजाता है लेकिन पहलोटा स्त्रियों में १२ से १८ घंटे तक लग जाते हैं और ज़ियादा उम्र की स्त्रियों में बालक पैदा होने में कभी २ दो तीन दिन लगजाते हैं ॥

पीरें ।

बच्चा पैदा होने के वक्त स्त्री को खास किस्म का पेटमें दर्द उठा करता है, और शुरूसे अखिर तक यह दर्द तीन दफे बड़े जोरसे उठता है इस दर्द का खास नाम पीरें रक्खा गया है जिसके नाम खेते ही हरकोई समझ जाता है कि बालक पैदा होने की तकलीफ है ।

पीरें तीन होती हैं पहली पीरमें जो दर्द

उठता है वह एक खास प्रकारका मरोर के साथ होता है उसके उठते ही दाईं और डाक्टर या डाक्टरनी को फौरन विना वक्त खराब किये बुला भेजना चाहिये इस दर्द में बच्चेदानी का मुँह चौड़ा होजाता है ।

यह बात सबको मालूम है कि गर्भके अन्दर बालक एक पानी भरी थैली में लटका रहता है जैसे पीरें उठती हैं यह भिल्ली बच्चेदानी के मुँहसे बाहर निकलनी शुरू होती है और फटकर बालक का शिर बाहर निकलने के लिये रास्ता बन जाता है ।

कभी २ भिल्ली ऐसी कड़ी और मजबूत होती है कि फटती नहीं है और बालकके पैदा होने में देरी लगती है इसवास्ते दाईंको मुनासिब है कि फौरन भिल्ली को नाखून से खुरच कर भाड़ दे ताकि बालक जल्द पैदा हो जावे ।

कभी २ पानी की भिल्ली कमजोर होती है

और पीरें उठते ही फटजाती है और सब पानी निकल जाता है और बालक पैदा होने में पहिले की तरह बड़ी देर होजाती है ऐसी हालत में डाक्टर या डाक्टरनी को बुलाकर फौरन बन्दोवस्त कराना चाहिये ।

जनने के समय अगर जच्चाको क़ै होवे तो अच्छा है क्योंकि क़ै होनेसे बालक जल्द पैदा होता है और तकलीफ़ कम होजाती है ।

इसके बाद पीरों का दर्द ज़ियादा होने लगता है जो पेडूसे नीचेकी तरफसे ऐसा मा-सूम होता है कि कोई चीज़ फटती हो ।

दूसरी पीरें—जब भिल्ली फट जाती है और बालक का शिर बच्चेदानी के मुंहपर आजाता है तो उसके बाद बच्चे के पैदा होनेके लिये फिर दुबारा पीरें उठती हैं यह रह रहकर उठा करती हैं और माताको बड़ा जोर करना पड़ता है उसी कारण पसीना होजाता है ।

बालक का जन्म अक्सर शिरके बल हुआ करता है यानी १०० से ९५ बालक शिरके बल पैदा होते हैं इस वास्ते पहिले शिर बाहर आता है बाद को कंधे और फिर सारा शरीर पैदा होजाता है । गर्भवती को यह खूब याद रखना चाहिये कि हरएक पीर जो उठती है वह सब उसके सुखका कारण है यानी बालक के पैदा होने में वही दर्द सहायता करता है, यद्यपि स्त्रियें इसको जानती नहीं हैं ।

ज्योंही बालक का शिर बाहर बच्चेदानी से आता है त्योंही उसका जोर प्रसूता की सीमन के ऊपर पड़ता है और पहलोटी स्त्रियों में सीमन के फटने का डर रहता है । इसवास्ते दाई को उचित है कि प्रसूता की सीमन को सहारा देती रहे, अगर दबाव बहुत जियादा पड़े तो डाक्टरनी को बुलाकर थोड़ासा क्लोरो-फार्म सुंघाने से बालक आसानी से पैदा हो

जावेगा और सीमन न फटने पावेगी अगर सीमन फट जावे तो डाक्टरनी से फौरन एक या दो टांके लगवा दें।

तीसरी पीरें—जब बालक पैदा होजाता है तो आंवल के निकालने के वास्ते तीसरी पीरें उठती हैं। यह पीरें पहिले हलकी २ होती हैं बाद को एक दफे जोर से दर्द उठता है और आंवल एक दमसे बाहर निकल जाता है। किसी २ को तो बालक पैदा होने के १० या १५ मिनट बाद आंवल निकल जाता है और किसी २ को आध घंटा या उससे भी ज़ियादा लग जाता है।

आंवल के पैदा होने के साथ २ थोड़ा या बहुत खून ज़रूर निकलता है।

यह बात खूब अच्छी तरह से याद रखने योग्य है कि जबतक आंवल न निकल जावे बालक को उसकी माता से अलग न करें।

खास प्रसूता के लिये उपदेश ।

जब प्रसूता को पूरे दिनोंके बाद दर्द उठे तो उसको योग्य है कि अपना चित्त प्रसन्न रखे। और बालक जिसको उसने अपने पेटमें ६ महीने तक रखा है पैदा करने के लिये और उस के पैदा होनेमें जो दर्द उठते हैं उनको प्रसन्नता पूर्वक सहने के लिये तैयार हो बैठे। गोकि, दर्द उठता हो लेकिन दिल खुश रखा जावे।

यह पहिले भी लिखा गया है जच्चा के लिये जो मकान तैयार किया जावे वह साफ ठंडा और हवादार होवे। ठंडे से मतलब सीले से नहीं है, सील का मकान बड़ा हानिकारक होता है।

पहली पीरों के वक्त उस मकानके पास और भी दो एक कमरे या दालान ऐसे होवें कि पीरों के वक्त वह उनमें टहल सके।

टहलने से प्रसूता का चित्त बहल जाता है एक दाई और एक तजुरबेकार स्त्री यानी उस

की सास या मा या कोई बड़ी बहिन व भौजाई होना बड़ा जरूरी है ।

जब दर्द शुरू होवे तो प्रसूता को खड़े होने में या टहलने में या बैठने में या कुरसी व पलंग के सहारे झुक कर खड़े रहने में जिस तरह उसे आराम मिले उस तरह से अपने को रख सकती है ।

दर्दों के वक्त टहलने से यह लाभ है कि बच्चेदानी के मुँह खुलने और बालक के पैदा होने में नीचे उतरने में मदद मिलती है, लेकिन इस हालत में गिला कुछ न देनी चाहिये । सिर्फ गर्म २ चाह देना अच्छा होगा और प्यास के लिये ठंडा पानी दिया जा सकता है ।

जब दर्द उठे तो प्रसूता को चाहिये कि शुरू से ही खुद जराभी जोर न करे, क्योंकि ऐसा करने से प्रसूता कमजोर होजाती है, और जब दूसरी पीरों में बच्चा जनने के वक्त जोर करने की

ज़रूरत पड़ती है तो कमज़ोरी की वजह से जोर करने के काविल नहीं रहती । इसलिये प्रसूता को इस बातके जानने की ज़रूरत है कि वह दर्दों के वक्त में खुद किस वक्तबच्चा पैदा करने के लिये जोर करे ।

जब प्रसूता को पीरों पीठ की तरफ से उठें तो दाई को मुनासिब है कि प्रसूता की पीठको दावदे ताकि, तकलीफ में कमी होजावे ।

अगर दर्द पेट में सामने की तरफ से उठे तो दाई को उचित है कि प्रसूताके पेटपर हाथ रखकर बच्चेदानी को इतना दबावे कि जिसमें प्रसूता को आराम मिले ।

अगर पीरों के बीच में प्रसूता को नौद आजावे तो बहुत अच्छा है क्योंकि, थोड़ी देर नौद आजाने से ताकत बहाल होजाती है और थकान दूर होजाती है ।

लेकिन जब दूसरी पीरें शुरू होजावें तो

प्रसूताको पलंगके ऊपर लेटे रहना चाहिये और किसी कारणसे भी यानी पेशाब, पाखाना वगैरह के वास्ते भी बैठना या उठना मुनासिब नहीं है ।

क्योंकि, अगर प्रसूता बैठेगी या चलेगी तो एकदम बालक पैदा होकर फर्शपर गिरेगा और उसके मरने का डर रहता है ।

लेकिन लेटने में जी चाहै तो चित्त लेटे या करवट लेकर इसके कोई खास नियम नहीं हैं ।

बाज़ २ स्त्रियां पलंग के पाये या पाटी से कोई कपड़ा बांधकर दर्द के वक्त उसको खींच कर बड़ाजोर लगाकर कुंघती हैं मगर ऐसा करना बड़ी गलती है । क्योंकि बहुत कुंघने से सीमन वगैरह के फटने का बड़ा डर रहता है ।

अगर ऐंठन बहुत ज़ियादा हो तो दाई को चाहिये कि प्रसूता की पीठ और जांघोंको मलदें

और प्रसूता को भी अपने आराम के मुताबिक करवटें बदलना या चित्त लेटना जिसतरह से चैन मिले लेटे, लेकिन ऐंठा होना इस बात की दलील है कि बच्चा बहुत जल्द पैदा होने वाला है ।

अगर डाक्टर या डाक्टरनी मौजूद हो तो इस वक्त थोड़ासा क्लोरोफार्म सुंघाना पैदा होने वाले बच्चे और उसकी माता दोनों के लिये बड़े आराम की बात होगी । लेकिन इतनाही सुंघाया जावे कि जिसमें नशा न होने पावे ।

जब बच्चे का शिर बच्चेदानी के मुँह से निकलकर योनि में आजावे उस वक्त अगर होशियार दाई गर्मपानी में मलमल के टुकड़े डालकर और निचोड़ कर मूत्रस्थान को थोड़ी देरतक सेंक करे तो प्रसूताको बड़ा आराम मिलेगा और सीमन वगैरहके फटनेका डर जाता रहेगा ।

जब बालक का शिर बाहर निकल आवे तब दाई या जच्चा खुद पेट के ऊपर हाथ रखकर बच्चेदानी को दबावें, ताकि बालक जल्द पैदा होजावे और जब तक आँवल भी निकल न जावे हाथ बच्चेदानी के ऊपर से न उठावें ।

और कोई दाई न हो तो जच्चाकी सास या मा या और कोई तजुरबेकार स्त्री इस कामको करे । बच्चेदानीको पकड़े रहनेसे बच्चे और आँवल के जल्द निकलजानेके सिवाय एक और फायदा यह होता है कि खून जियादा नहीं निकलने पाता ।

और पीरों के बीचमें दर्द बन्द होजावे जैसा कि अक्सर स्त्रियों में देखागया है और प्रसूता कमजोर होगई हो तो २० बून्द क्लोरोडीन आधीछटांक पानी में मिलाकर पीकर सो रहे तो घंटेदो घंटे के बाद प्रसूताकी थकाबट कम होजावेगी और फिरपीरें उठकर बालक जल्द पैदा होजावेगा ।

कभी २ कमजोर स्त्रियों में बालक के पैदा होतेही बेहोशी होजाती है ऐसी दशामें लम्बी चादर की कई तह करके पेटके ऊपर कसदेनेसे जञ्चा को आराम मिलता है ।

बालक के पैदा होजानेके बाद माताको बड़ा आराम और खुशी होती है लेकिन थोड़ीदेर ही के बाद उसको कमजोरी और थकान मात्तूम पडती है और आराम की इच्छा करती है ।

नये जन्में बालककी रक्षा ।

नये जन्में बालक को तौलिया गर्म करके डक दें जिससे कि उसकी अन्दरकी गर्मी न निकलने पावे, उसकी आँखें और मुँह को गर्म पानी में रुई डुबोकर साफ कर दें और बोरिकलोशन का इन्तिजाम होसके तो गर्म लोशन से धोना बेहतर होगा यह काम दाई अपने दोनों हाथों को साबुन से धोकर

करे बिना हाथों के धोये हर्गिज बालक के आँख
मुँह को न छुये ।

अगर बच्चेके पैदा होतेही आँवल भी फौरन
खारिज हो जावे तो बालक के नालको टूंडी
से २ इंच यानी तीन अंगुल छोड़कर रेशम या
मजबूत सूती डोरेसे कसकर बाँध दें और उसके
ऊपर से तेज कैंची से नालको काट दें ।

अगर आँवल फौरन् न खारिज हो वलिक
गिरने में देरी होवे तो नाल उस वक्त तक न
काटना चाहिये जब तक कि नालमें धड़कन
यानी नब्ज चलती मालूम होवे । जब नाल
की धड़कन बन्द होजावे तो उसी तरह दो
इंच यानी ३० अंगुल नाभिसे छोड़कर रेशम
या सूतसे कसकर बाँधने के बाद कैंची से
काट दें । लेकिन नाल काटनेवाली दाई को
अपने हाथ और डोरा और कैंची गर्म पानी

और दवाके पानी से साफ कर लेना मुना-सिब है ।

नाल काटने के बाद बालक को गर्म तौलिया में लपेट कर लिटा दें तो बालक कुछ घंटे तक सोवेगा और सोने से पैदा होनेके वक्त जो उसको तकलीफ और थकावट हुई थी वह दूर होजावेगी ।

बालक के जन्म होजाने पर माता को हर दशामें चित्ती लेटना योग्य है और दाईको चाहिये कि बच्चेदानी को पेटके ऊपर हाथ रखकर मजबूती से कपड़े और दावे । ताकि, बच्चेदानी जल्द सिकुड़ जावे और खून जियादा न निकलने पावे । पन्द्रह या २० मिनट के अन्दर बच्चेदानी दर्दके साथ चन्द हफ्ते सिकुड़ेगी और सिकुड़कर छोटी और सख्त होजावेगी । और आँवल खारिज होजायगा ।

कभी २ तो आँवल सबका सब निकल-

जाता है । लेकिन कभी २ थोड़ासा निकलने से बाकी रह जाता है । तो उसके निकालने के लिये फिर पीर उठती है ऐसी दशामें दाईको चाहिये कि बच्चेदानी को हाथ से पकड़ कर थोड़ा नीचे की तरफ से दबावे तो जो बाकी आँवल रह गया था वह निकल जाता है ।

अगर आँवल इस तरीके से सारेका सारा न निकल जावे तो ऐसी दशामें डाक्टरनी या हुशियार दाई खुद हाथ डालकर निकाल दे और जच्चा भी उसे निकाल देनेकी आज्ञा दे ।

बच्चेदानी को आहिस्ता २ मलने और हाथ में पकड़ कर दवाने से जो कुछ जमा हुआ खून वगैरह अन्दर रहता है वह खारिज होता है और बच्चा पैदा होने के बाद जितनी देर तक बच्चेदानी को पकड़कर दबाया जावेगा उतनाही आराम मिलेगा और रहम के अन्दर कुछ न रहने पावेगा ।

बच्चा पैदा होनेके बाद आँवल और खून जो बच्चेदानी के अन्दर रहजाता है निकलने के लिये, लिक्विडएक्सट्रेक्टअरगज ६० बूंदकी मात्रा में थोड़े पानी के साथ हर तीन घंटे के बाद आँवल दिन देने से खून बन्द होजाता है । लेकिन बच्चादानी को पकड़ कर हाथसे दवाने में खून जल्द बंद होजाता है और बच्चादानी भी जल्द सिकुड़ जाती है ।

इसके बाद दाईको मुनासिब है कि जितने सने हुये कपड़े हों उनको निकाल कर अलग करदे और गर्म पानी और साबुन से खूब अच्छी तरह से साफ करदे ।

बाद को अगर डाक्टरनी मौजूद हो तो इरी-गेटर से गर्म पानी में बोरिकलोशन मिला कर अन्दर से डूश देदें और डाक्टरनी न हो तो और कोई ऐसा काम करने को इरादा न करें। दिन रातमें ६ या ८ फाये अन्दरके रखने के

लिये काफी हैं । और दो या तीन रोज़ के बाद ४ या ६ फाये काफी होंगे ।

और पेटके ऊपर जो पट्टी बांधी जावेगी वह कई रोज़ तक बंधी रहेगी । क्योंकि, उससे जच्चाको बड़ा आराम मिलता है । और पेटपर सहारा रहता है “ जैसे कि पहिले लिखा गया है ” । पट्टी एक वालिश्न चौड़ी $9\frac{1}{2}$ गज लम्बी होनी चाहिये ।

और वह मुलायम फुलालेन या मलमल की हो पेटपर लपेटने के बाद उसके सिरे को सेफटीपिन से टाँकदी जाती है । सेफटीपिन बाजार में बड़े २ बिसांतियों की दूकान पर मिलती हैं । यह पट्टी एक हफ्ते के बाद खोल दी जानी चाहिये ।

बच्चा पैदा होने के बाद जच्चाको ६ से ८ घंटों तक चित्त लेटे रहना चाहिये करवट हर्गिज न स्लेय और बाद को जिधरको जी चाहे करवट

लेवे लेकिन जियादा करबट बदलना नामुना-
सिब है ।

जब जच्चा आराम के साथ फारिग होजावे
तो उसको एक गिलास गर्म दूध या चाय पि-
लाकर सोनेदेना चाहिये क्योंकि वह बहुत थक
जाती है इससे खूब सोती है । सोने के वक्त
कमरे में अंधेरा करदेना चाहिये और कोई उस
के पास बातचीत करने वाली या मिलनेवाली
स्त्री नहीं रहनी चाहिये ठीक इसके उल्टा
हमारे भारतवर्ष की स्त्रियोंकी दशा है ।

बच्चा पैदा होनेके बाद कमसे कम ४ रोज़
तक किसी बाहर की स्त्रीको सोहरके मकानमें
न जाना चाहिये ।

बच्चा पैदा होनेके ज़माने में जो तकलीफें
जच्चाको पैदा होती हैं ।

पीरों में देर होना ।

प्रसूता को और उसके घरवालों को उस

वक्त बड़ी तकलीफ और चिन्ता होती है जब कि पीरें सुस्त होजाती हैं और बालक पैदा होने में देरी होती है ।

यह बात बतलाना मुश्किल है कि उसी स्त्री को पहिले चन्द बालक बहुत जल्द पैदा हो गये और इस मौके पर बच्चा जनने में क्यों देरी होती है लेकिन यह बात याद रखने के योग्य है कि, देरी होने पर और पीरें सुस्त होजाने पर भी बालक उसी तरह से सही सलामत पैदा होता है जैसा कि पीरें उठा कर जल्दी बालक पैदा होजाता है ।

पीरें सुस्त होजाने पर अगर प्रसूता खुद कूंधे और जोर लगावे या और उसकी घरवाली उस को जोर लगाने को कहें तो इससे ज्यादा गलती और कोई नहीं होसکتی । इसवास्ते पहिली पीरों में जोर करना और कूंधना हर्गिज न चाहिये लेकिन जब दूसरी पीरों में जब बालक पैदा

होनेके करीब हो तो जोर लगाना मुनासिब है ताकि बालक जल्द पैदा होजावे ।

अगर पीरों का दर्द मन्द पड़गया है और कई घंटे गुज़र गये हैं तो साधारणरीति से दर्द बढ़ाने में सहायता लेनी मुनासिब है ।

मसलन—गर्मपानी का डूश यानी पिचकारी योनिमें लगाना,गर्मपानीमें कमर तक बिठाना, और यदि कब्ज हो तो गर्मपानी की पिचकारी देकर दस्त करा देने से भी पीरों में तरकी हो जाती है ।

गर्मपानी से पेडूके ऊपर सेकने से भी पीरों में तेजी आजाती है और ५ रत्तो यानी १० ग्रेन कुनेन दूध में घोलकर पिला देने से भी यही मतलब हासिल होजाता है ।

अगर पहिली पीरों में ही प्रसूताने गलतीसे जोर किया हो और जोर करते २ थक जानेसे

पीरों में सुस्ती आगई हो तो गर्म दूध या गर्म चाय देना चाहिये और थकान दूर करने के लिये २७ बूंद क्लोरोडीन आधी छटाँक पानी में मिलाकर देनेसे प्रसूता एक नींद लेकर ताजा होजाती है तो फिर दर्द उठता है ।

अगर कोई समझदार दाई या स्त्री मौजूद होतो नीचे लिखी रीति से पेटको मलने से पीरोंके उठने में बड़ा सहारा मिलता है ।

प्रसूताके पेटपर बच्चेदानीके ऊपर दोनों हाथ रखकर और पकड़कर आहिस्तासे बच्चेदानी को नीचे को सात आठ मिनट तक दबावे बादको बच्चेदानीके ऊपर पेटपर चारोंतरफ को मले, फिर पहिले की तरह बच्चेदानी को पकड़ कर चन्दामिनट तक नीचे को दबावे लेकिन यह मदद दूसरी पीरों में बड़ी लाभदायक होती है, ऐसा करने के लिये प्रसूता को परे सकोड

‘कर चित्तलेटे रहना चाहिये और दाईं सीधे हाथकी ओर खड़ी होकर काम करे ।

लेकिन भूलकर भी अरगट या शराब का इस्तेमाल न करें, नहीं तो उन्हीं के इस्तेमाल से प्रसूता को प्राणों का खटका होजावेगा ।

एक बात और याद रखने के योग्य है कि बालक पैदा होने में देरी होने से प्रसूता या घर वालों को कुछ घबराना नहीं चाहिये बल्कि उस के ठीक उल्टा चित्त को प्रसन्न रखना और जल्द बालक पैदा होने की आशा रखना बड़ा मददगार होता है ।

पेशाब फिरना ।

जन्मा को बालक पैदा होने के ६ घंटे के बीचमें पेशाब जरूर फिरना चाहिये उसके वास्ते बैठना हर्गिज नहीं चाहिये बल्कि लेटेही लेटे हाजत रफा करनी चाहिये अगर लेटे २ पेशाब

न होवे तो पेड़ और मूत्रस्थान को सँकने से पेशाब होजाता है ।

पाखाना फिरना ।

बालक पैदा होने के बाद अगर एक दिन तक जच्चा को पाखाना न हुआ तो तीन तोला कैस्टर ऑयल थोड़े गर्म दूधमें मिलाकर जच्चा को पिला देना चाहिये अगर कैस्टरऑयल पीनेमें परहेज करे तो गर्म पानी में साबुन घोलकर एनीया यानी कभी देने से बिला किसी तकलीफ के पाखाना आजाता है ।

जच्चाका भोजन ।

पहिले लिखा है कि जच्चाको फ़ारिग होने के बाद गर्म दूध या गर्म चाय पिलाकर सुला देना चाहिये बादको ६ दिन तक बहुत हलका भोजन जच्चा को दिया जावे मसलन दूध, साबूदाना, बादाम का हरीरा, दलियादूध,

खिचड़ी गोंदका पाग, ताजेमीठे फल, और जाड़े के दिनों में किस्मिल, मुनक्का, मखाना चिरौजी छुहारे, वगैरह भी हरीराके साथ या पागबनाकर इस्तेमाल करें, हरीरा में सोंठ और जीरा भी लाभदायक है । लेकिन गर्भियों और बरसात के मौसिम में सोंठ व सूखे मेवे जो ऊपर लिखे गये हैं न दें और न ज्यादा मिकदार में घी का इस्तेमाल करावें, क्योंकि घी के ज्यादा खिलाने से कब्ज होजाता है भूखमारी जाती है और बादको बुखार आजाता है । लेकिन भारतवर्ष में रबाज है कि जिनको ईश्वर ने खाने को दिया है उनके यहां बिला समझे बूझे और मौसिम का ख्याल किये बिना ही हर मौसिम और बिना इस बातके ख्याल किये कि जच्चा हज़ूम करसक्ती है या नहीं घी और सोंठ और सूखे मेवे खूब खिलाये जाते हैं इसलिये जच्चा के भोजन में बड़ी सावधानी रखनी चाहिये।

इसके बाद थोड़ा ध्यान इस तरफ को देना है जिसको आमतौर पर बालक के जनने के बाद स्त्रियों की बच्चादानी से जो मैल खारिज होता है कहते हैं बालक के जन्मके बाद दर्द होता है और उसके साथ बच्चेदानी से जमा हुआ खून खारिज होता है बादको मैल सुर्ख रंगका मिस्लखूनके निकलता है और रंग बदलता रहता है यानी पीलापन लिये और पतला मिस्ल पानी के आने लगता है इस मैल में खासतरह की बू आती है ।

बाज स्त्रियों में यह मैल चन्द्रोज के बाद बन्द होजाता है और बाज में महीने पौन महीने तक जारी रहता है । बाजों में बहुत जियादा निकलता है बाजों में कम । लेकिन इस मैल के यकायक बन्द होजाने से बड़ा नुकसान होता है यानी यातो स्तनों में दूध नहीं रहता या बुखार होजाता है । इसके बन्द होजाने पर

बोरिकलोशन से यानो गर्मपानी में बोरिक एसिड मिलाकर यानि में दिन में दो बार पिचकारी देना अच्छा होता है और बुखार होजावे तो उसका इलाज करना चाहिये ।

बालक को माताका दूध कब पिलाना चाहिये ।

अक्सर स्त्रियोंमें बालक के जन्मके बाद १२ घंटे तक स्तनों में दूध नहीं आता बादको छातियों में थोड़ा दर्द होकर दूध आना शुरू होजाता है । इसलिये ज्योंही दूध स्तनोंमें आवे बालक को दूध पिलाना शुरू करदे इससे बच्चे-दानी के जल्द सुकड़ने में बड़ी मदद मिलती है अगर जल्दी भी दूध स्तनों में आजावे तो भी ६घंटेतक बालक को न पिलाना अच्छा है । मगर दूध बालक के पैदा होने के बाद फौरन ही स्तनों में भरगया हो या बालक बहुत

रोता हो तो नाल काटनेके थोड़ी ही देर बाद उसको स्तनों से लगाना अच्छा है ।

कभी २ स्तन दूधसे इस कदर तन जाते हैं कि बालक मुंह में नहीं दबासक्ता ऐसी हालत में त्रैष्टम्भ या किसी बोतल के नीचे के टुकड़े में शराब जलाकर स्तनोंपर लगाकर दूध निकालकर स्तनोंको हलका कर दें ताकि बालक दूध पीसके ।

पहिली पहिल दूध जो माताके स्तनोंसे निकलता है वह पतला मानिन्द पानीके होता है और उसमें पीले रंगके धब्बे से होते हैं और इसके पीनेसे बालकको दस्त आजाता है । और फिर घुटी या कैस्टरऑयल देनेकी ज़रूरत बालक को नहीं रहती २४ घंटेके बाद दूध सफ़ेद रंगका और जायकेमें मीठा होजाता है । भारतवर्षमें बाज़र जातियोंमें ऐसा बुरा रिवाज है कि तीन दिनतक माता का दूध बालक को

हर्गिज नहीं पिलाते और गाय या बकरी या बाज़ार का हरकिस्मका मिलाहुआ दूध पिलाते हैं उस गलती के रिवाज से जो बुराफल निकलता है वहभी जल्द उनके सामने आजाता है यानी नये बालक को दस्त और क्रे लगजाते हैं और माका दूध न निकलने की वजहसे उसे बुखार आजाता है या और कोई दूसरी तकलीफ पैदा होजाती है ।

दूध पिलाने की बावत एक बात याद रखने के योग्य है कि जब बालक दूध पीने लगे इससे पहिले साफ पानीमें साफ मलमल या साफ रुई डुबोकर छितियों को खूब धोडालें, और जब बालक दूध पीले तो उसके बादभी छितियों को साफ कर डालें क्योंकि अगर ऐसा न किया जावेगा तो जो दूध माताके स्तनों में रह जावेगा वह सूखकर खट्टा होजावेगा उससे बालकको मुंह होजाता है और दस्त लगजाते हैं

(१८२)

दूध पिलाने में एक हफ्ते तक तो माता लोटे २ दूध पिलावे और दूध पिलाने के वक्त करबट लेलिया करे, लेकिन एक हफ्ते के बाद तकिया के सहारे बैठकर दूध पिला सकती है और दूध पिलाने में दोनों छातियों का दूध पिलाना चाहिये ।

बालक को कितने दफे दूध पिलाया जावे यह आयन्दा लिखा जावेगा जच्चाको कितने दिन सोहर में रखना चाहिये ।

जच्चाको १२ रोज तक पलंग से हर्गिज न उठना चाहिये लेकिन हम लोगों में ६ दिनके बाद जच्चाका पहिला स्नान होजाता है और उठने बैठने लगती है इसका फल यह होता है कि यानी स्त्री को बुखार आजाता है या खून खारिज होने लगता है और बच्चेदानी में सूजन और दर्द पैदा होजाता है कभी बच्चेदानी अपनी जगह से नीचे को गिर पड़ती है ।

(१८१)

इन सब दुःखों से बचने के लिये मुनासिब है कि १२ दिनतक जच्चाको पलंगसे न उठने दें । उसके बाद स्त्री अपने पेशाब पाखानेके लिये या चारपाई बदलने के लिये उठसक्ती है लेकिन फिरभी ज़ि़यादा उठना बैठना मुनासिब नहीं है कमसे कम २० दिनतक पलंगसे न जुदा होना चाहिये और जिन स्त्रियों में बच्चेदानी के कुछ रोग होगये हों उनको तो १ महीने तक पलंगसे नहीं उठना चाहिये ।

अब तक कुदरती और विल्कुल तन्दुरुस्त बाकायदे बालक के पैदा होनेका वयान किया गया है अब चन्दसूरतें ऐसी लिखी जाती हैं जो कि कम देखने में आती हैं ।

किसी २ बालकके नार उसकी गर्दनके चारों तरफ़ लपटा रहता है लेकिन इससे कोई सख्त नुकसान देखने में नहीं आता क्योंकि जिनका

(१८४)

नार गर्दनमें लिपटा रहता है उनका नार भी
औरों से लंबा होता है ।

इलाज ।

नारको आहिस्ता से गर्दनसे जुदा करके उस
के सिर परसे होकर निकाल कर सीधा कर दें
किसी बालक का नार गर्दनमें लिपटे रहने पर
भी छोटा होता है और खींचना गैर मुमकिन
होजाता है ऐसी हालत में नारको नाखून से
काट देना पड़ता है वगैर किसी औजार से
काटने में खून बहुत निकलता है और बच्चे
की जानके लाले पड़जाते हैं ।

चूतड़ोंके बल बालक का पैदा होना ।

गोकि, ऐसा कम देखाजाता है लेकिन जब
किसी स्त्रीका बालक चूतड़ोंके बल पैदा होता है
तो जनने में प्रसूता को बड़ी तकलीफ होती है
और देर लगती है लेकिन इसके वास्ते कुछ

(१८५)

छेड़ना नामुनासिब है बालक पैदा होजावेगा
चाहे माता को तकलीफ होवे ॥

जोड़ेमें पैदा होना ।

यहभी कम देखाजाता है लेकिन १०० में
एक स्त्रीके जोड़ेमें बालक पैदा होते हैं एक
बालक के पैदा होजानेके बाद बच्चेदानी कुछ
छोटी हो जाती है और थोड़ा देर बाद पीरें उठकर
दूसरा बालकभी पैदा होजाने के बाद उसका
आंवल गिरजाता है फिर दूसरा बालक पैदा
होजाता है और बादको उसका भी आंवल निकल
जाता है । कभी २ पहिले बालकके पैदा होनेके
बाद चन्दमिनट बादही दूसरा पैदा होजाता है
कभी २ कई घंटे के बाद दूसरा बालक पैदा
होता है ।

पहिले बालक के पैदा होनेके बाद से बच्चे-
दानी को दाईं हाथसे पकड़ कर दवाती रहे

जबतक कि दूसरा बालक और आंवल वगैरह साफ होजाये ।

चूतड़ों के बल पैदा होनेके अलावा बालक, पैरों के बल, हाथोंके बल, और मुंहके बल भी पैदा होते हैं पैरोंके बल पैदा होने में माताके लिये कुछ नुकसान नहीं पहुँचता लेकिन बालक अक्सर मरजाता है हाथों के बल बालक पैदा होने के आसार मालूम होते ही फ़ौरन् होशियार डाक्टर या डाक्टरनी को बुलाना चाहिये नहीं तो दोनों की जानका खटका है मुंहके बल बालक पैदा होनेमें माता और बालक दोनों में से किसीकी जान पर कुछ नुकसान नहीं पहुँचता ।

बालकके पैदा होनेके बाद खूनका
जियादा निकलना ।

बालक के पैदा होने पर आंवल के खारिज होने के पहिले या बादको कभी २ बहुत खून

खारिज होता है आंख के निकलने के बाद चार ५ छटाँक खून तो खारिज होता ही है जब इससे अधिक खून निकलता है तो जच्चा को गंभीर आजाती है जिसमें पीला और ठंडा पड़ जाता है सांस मुंह फाड़कर जोरसे खींचती है इलाज ।

दाईंको चाहिये कि ऐसी दशा में अपना हाथ जच्चाके पेटपर रखकर बच्चेदानी की पकड़े और आहिस्ता २ दबावे इससे बच्चेदानी सुकड़ती है और खून बन्द होता है और मूत्र-स्थान के ऊपर बर्फ के पानी में कपड़े की कई तह की गद्दी भिगोकर रखे और ठंडे पानी की अन्दर पिचकारी लगावे, और एक्सट्रेक्ट अरगट एक ड्रामकी खुराक में हरतीन घंटे के बाद पिलावे और जच्चा को किसी काम के लिये भी बैठने न दें ।

कभी २ बालक के पैदा होने के कई दिन

बादभी खून निकलता है लेकिन इसवक्त खून का निकलना इस बातको जाहिर करता है कि बच्चेदानी के अन्दर या तो खून जमा हुआ या कोई टुकड़ा आवल का रहगया है। या खौफ और गुस्से से भी खून आने लगता है।

इलाजमें ठंडे पानीकी अन्दर पिचकारी लगाना और कपड़े की गद्दी पानी में भिगोकर ऊपर लगाना सुफीद होता है इन तकलीफों के सिवाय जच्चाको और भी सदमें होते हैं जिनका मौके से बयान किया जावेगा।

जिस्मका कांपना।

बच्चे के पैदा होने के पहिले या बाद स्त्री को एक खास रोग होजाता है जिसमें हाथपैर कांपत हैं और मुँह भी कांपता है “मुँह एकतरफ को खिंच जाता है” और भाग निकलते हैं आँखें भी ऊपर की खिंच जाती हैं। होश नहीं

(१८९)

रहता ऐसी हालत में देखकर मूर्खलोग उसको भूत लगजाना बताते हैं और भाड़फूंक करते हैं सिवाय इसके और २ तरीकों में मरीजा को बेइज्जत करते और तकलीफ देते हैं यह कोई भूत चुड़ेल की हवा नहीं है बल्कि एक रोग होता है और उसका होशियारी से इलाज कराना चाहिये ।

इलाज ।

जब मर्जके दौरेका वक्त होता है उस वक्त कोई खास इलाज नहीं किया जासکتा । लेकिन मुँहके कांपने के साथही जीभ दांतों के बीचमें आजाती है इसलिये किसी चम्मचमें रुमाल लपेटकर दांतों के बीचमें लगादे ताकि जीभ दांतों से न कटनेपावे । जब मर्जका जोर कम होजावे और कुछ होश आवे फौरन एक जुलाब दें बादको डाक्टरको बुलाकर उस रोग का इलाज करावें ।

बच्चेका पेटमें मरजाना ।

कभी ऐसा होता है कि बालक पैदा होनेके कुछ दिन पहिले पेटके अन्दर मर जाता है ।

जब बालक बच्चेदानी में मर जाता है तो बालक का चलना फिरना बन्द होजाता है और माता को पेटमें जीते बालक की अपेक्षा मरे बालकका बोझा जियादा मालूम होता है । अलावा इसके चित्त उदास रहता है, बुखार आता है, भूख जाती रहती है, रातको बेंचैनी रहती है, और बालकके चन्दरोज बाद बदबूदार मवाद निकलने लगता है तब तो गर्भके बालक के मरने में कोई सन्देह ही नहीं रहता आखिर प्रसूता को दर्द उठता है और मरा बालक पैदा होता है मरा हुआ बालक दो हफ्ते तक पेटमें रहसक्ता है ।

अगर बालक पैदा न हो तो डाक्टरको बुलाना

चाहिये नहीं तो गर्भवती के भी प्राण जानेका डर रहता है ।

बच्चे के पैदा होने पर सांस न लेना ।

नियम तो यह है कि बालक पैदा होने के बाद फौरन ही सांस लेता और रोता है लेकिन कभी २ ऐसा भी होता है कि बालक जन्मने पर सांस नहीं लेता है इसके भी कई कारण हैं।

मुँह में या सांसकी नाली में जब कोई चीज़ अटक जाती है तो बालक सांस नहीं लेसक्ता और थोड़ी ही देरी में उसका शरीर नीला पड़ जाता है। इलाज इसका यह है कि उँगलीके ऊपर साफ कपड़ा लपेट कर मुँह और हलक को साफ कर दें और पैरों को पकड़कर उलटा करें, ताकी जो कुछ सांसकी नालियों में रुक गया हो वह निकल जावे ।

बादको बालक को कंबल लपेट कर थोड़ा

इंधर उधर उलटते पलटते तो थोड़ी देरमें बच्चा सांस लेने लगता है ।

अगर इतने परभी सांस न लेवे तो दाईको चाहिये कि बालकके मुँहपर मुँहरखकर अपने मुँह की सांस उसमें फूँकदे तो बच्चा सांस लेनेलगता है अगर इस परभी सांस न लेवे तो होशियार डाक्टर को बुलाकर बंदोबस्त करना चाहिये ।

टाँगों का वर्म ।

अक्सर स्त्रियोंमें बालक पैदा होनेके दो तीन हफ्ते के बाद दोनों टाँगोंमें से किसी एक टाँक में खास कर बाईं में पहिले दर्द होता है बाद को टाँग एकदम वर्म कर जाती है और उसके साथ २-कुछ बुखार भी रहा करता है । इस तकलीफ के कारण जल्दा कई हफ्तों तक चलने फिरनेके काविल नहीं रहती किसी२में ऐसा देखा जाता है कि पहिले बाईं टाँगमें वर्म होता है । और बाद थोड़ेदिनों के दूसरी टाँग भी सूज

जाती है और इस सबब से रोगी को कई महीने तक दुःख उठाना पड़ता है ।

यह रोग खासकर कमज़ोर दुबली पतली स्त्रियों में जिनके कई बालक पैदा हुये हों होता है ।

सूजन शुरू होने में ३ या ४ रोज़ बाद दर्द बहुत ज़ियादा होजाता है और टांग सफ़ेद पड़ जाती है और छूने में सरुन मालूम होती है ।

इलाज में उस टांगको शुरूही से ऊँचे तकियों पर रखना चाहिये और उसके दोनों तरफ बालूकी थैलिया बनाकर रखनी चाहिये जिससे रोग हिलने न पावे और टांग को हर्गिज़ भी किसी तेल वगैरह से मालिश नहीं करनी चाहिये ।

वहिक गर्म पानी में फुलालेन के टुकड़े भिगो २ कर सेंकना मुनासिब है और एक्स-ट्रेक्ट बिल्लाडोना लगाने से दर्द में कमी हो जाती है और बिल्लाडोना लगाने के बाद टांग

को पैर से लेकर जांघतक बांधदेना मुनासिब होता है ।

खाने के लिये शुरू में हलका जुलाब देकर दो तीन दस्त कराना चाहिये ।

नीबू की शिकंजवी खिलाने से तबियत बड़ी खुश होती है या नीबूका सत २ तोले, शरबत नारंगी १ छटांक आधसेर खोलते हुये पानी में मिलाकर उसमें से $\frac{1}{3}$ छटांक लेकर एक पाव पीने के पानी में मिलाकर पिलाने से बड़ा अच्छा मालूम होता है दूध पिलाना नुकसान करता है ।

एक दफे टांगका वर्म कम होना शुरू होने लगे तो आहिस्ता २ उसको तेलकी मालिश करना चाहिये लेकिन गर्मपानी से सेंकना बराबर जारी रखवाजावे और रोगी को चलने फिरने न दियाजावे वरना और वर्म जियाद

होता जावेगा । यही इलाज रखने से रोगी चन्द हफ्तों में अच्छा होजावेगा ।

माता खुद अपने बच्चे को दूधपिलावे ।

संसार में देखा जाता है कि दूध पीनेवाले सब जीव अपनी ही माता का दूध पीते हैं और उसीसे पलते और तन्दुरुस्त रहते हैं, इसी तौर मानुषी योनि में भी बालक पैदा होने से पहिले ही ईश्वर ने माता के स्तनों में अपने प्राणप्यारे बालक के पालने के हेतु दूध पैदा किया है । इसवास्ते हर एक माता खुद ही अपने बच्चे का पालन करे, ऐसा न करने से सिर्फ कोमल प्राणवाले बालक को ही दुःख और क्लेश नहीं उठाना पड़ता और मृत्यु का आस तक नहीं बनना पड़ता बल्कि माता को भी बहुत से रोग और दुःख उसके कारण से उठाने पड़ते हैं क्योंकि जो माता अपने बालक को खुद दूध पिलाती है उसको करीब एक

साल के गर्भ नहीं ठहरा करता। घरना, दूध न पिलाने से गर्भ जल्द रहजाता है और जल्द इमलके कारण उसकी तन्दुरुस्ती बहुत जल्द बरबाद होजाती है अलावा इसके जो माताएँ अपने बालक का पालन करती हैं उनको स्तनों के रोग बहुत कम होते हैं, वरना कई प्रकारके खुराब रोग लगजाते हैं ।

लेकिन कुछ रोग ऐसे हैं कि अगर माता को उनमें से कोई हो तो अपना दूध अपने बालक को न पिलावे । मस्तन-अगर माताको क्षयी रोग हो या आतशक यानी गर्मी का रोग हो तो भी दूध न पिलायें । वलिक धायके द्वारा उस बालक का पालन कराया जावे, इसके सिवाय अगर माता कमजोर हो या किसी और रोगके कारण कमजोर होगई होतो भी धायके द्वारा पालन कराया जाना मुनासिब है ।

इसलिये माताको बालकके पैदा होने के

(१९७)

चन्द घंटों के बादही यानी खुद सोकर उठने के बाद अपने बच्चेको छाती से लगाना चाहिये, क्योंकि जैसा पहिले बयान हो चुका है बालक को छाती से लगाने से बच्चादानी जल्द सुकड़ कर छोटी होने लगती है और अगर दूध न उतरा हो तो जल्द उतरने लगता है अगर बालक न लगाया जावे तो दूध देर में उतरता है ।

कितनी देर बाद बालकको दूध पिलाना चाहिये ।

जैसा कि ऊपर लिखा गया है बालकको पैदा होने के ३ या ४ घंटों के बाद पहिले पहिल माताकी छातियों से बालक को लगाना चाहिये, और पहिल महीने में माता दिनमें अपने बच्चेको हर दो २ घंटोंके बाद दूध पिलावे और रातमें हर चार ४ घंटोंके बाद और दूसरे महीनेसे वक्त बढ़ाना शुरू करे यहाँतक दूसरे माह अखीर

तक ढाई घंटेके बाद दूध पिलाया जावे और तीसरे महीने से फिर थोड़ा २ वक्त बढ़ाते जावें यहाँतक कि हर ३ घंटेके बाद पिलाया जावे, और ज्यों २ बच्चेकी उमर बढ़ती जावे वक्त बढ़ाते जावें और रातमें भी पहिले की निश्चित देरमें दूध पिलावें । प्यारी बहिनों, इस नियम पर बड़ा ध्यान रखो तभी तुम्हारे बालक तन्दुरुस्त रहेंगे ।

लेकिन आजकल हमारे देशमें अज्ञानता के कारण स्त्रियाँ बालकों को दूध पिलानेमें बड़ी असावधानी करती हैं वह इस बातको नहीं जानती कि दूध पिलाना एक ऐसा कर्म है कि जिसमें थोड़ी सी भी असावधानी करने से उसके प्राणप्यारे बालक बीमार हो जाते हैं ।

और अन्तको मृत्युके आस तक बनजाते हैं, क्योंकि जब पहिला पिया हुआ दूध हजूम न हो और फिर भी दूध पिलाती जावें तो और भी

अजीर्ण ज़पादा होजाता है और फल यह होता है कि बालक को कै होने लगती है दस्त लग जाते हैं फिर बुखार वगैरह नानाप्रकार के रोग हो जाते हैं ।

बालक सोने के वक्त रोता है, माता यह समझती है कि बच्चा भूखा है दूध पिला देती है । अगर कानमें पेटमें दर्द हो और बालक उसकी वजह से रोता हो तो बालक को चुप करने का सिवाय दूध पिलाने के और कोई उपाय ही नहीं रखती, और हरवक्त दूध पिलाती जाती है । माताकी इस अज्ञानता से बालक को जो दुःख उठाने पड़ते हैं वह कोमल अंगवाला बच्चा ही जानता है और भुगतता है, यद्यपि उसके दुःखके कारण उसकी माताको भी क्लेश पहुँचता है । तथापि स्त्री दूध पिलाने के नियम से जानकर होवे तो यह क्लेश जो बाल्यावस्था में उठाने पड़ते हैं और उसके संगमें माता पिता

को जो दुःख सन्तान के संताप से सहने पड़ते हैं वह न भूलने पड़ें। इसलिये हरएक स्त्रीको बालक के पालन में दूध पिलाने के नियम पर पूरा ध्यान देना चाहिये ।

देखा गया कि कहीं २ स्त्रियाँ बालकको अपना दूध आठ २ रोज़ कहीं २ पाँच रोज़ और कहीं कहीं तीन २ रोज़ नहीं पिलातीं ।

क्योंकि उनको खयाल होता है कि माताका दूध बच्चेको नुकसान करता है इसकारण भैंस या गायका वा बकरी का दूध औटाकर पिलाती हैं ।

सोचने की जगह है कि, बालक अपनी माता के स्तनों के निहायत हलके ईश्वरके दिये हुये दूधको पीता है उसको तो हानिकारक समझा और निहायत भारी गाढ़ा गाय या भैंसका दूध लाभदायक समझकर पिलाते हैं । इसका फल यह होता है कि तीन चार

रोज़ ही बाद बालक के बहुत बुरा मुँहा हो जाता है दस्त लग जाते हैं और इसीतरह थोड़े दिन दुःख उठाकर वह माता पिताका प्यारा बालक मौतके हवाले होता है यह दशा तो बालक की हुई और माता की जो दशा होती है वह भी उनसे छिपी नहीं है यानी जब स्तनोंका भरा हुआ दूध उसका बालक नहीं पीता तो स्तन तन जाते हैं और बुरा हो जाता है और थोड़े दिनों बाद वह दूध सूखना शुरू होजाता है और पांच सात दिनमें सूख जाता है फिर तो बालक को बिल्कुल ही ऊपरी दूध पर छोड़ना पड़ता है और बालक थोड़े दिनों में रोगी होकर मरजाता है ।

फिर भी पढ़ने वाली बहिनों से प्रार्थना है कि अपने बालक को खुदही दूध पिलावें ऊपर का दूध हर्गिज भी बच्चे के होठों से न छूने दें अगर माताका दूध बालक के लिये हानिकारक

होता तो ईश्वर कभी भी माता के स्तनों में दूध न पैदा करता ।

अगर किसी दुर्भाग्यवश माता का शरीर छूट जाय या किसी कठिन रोगसे पीड़ित होजावे तो किसी धायका दूध पिलावें और अगर धाय न मिलसके तो ऊपर का दूध बोतलके जरिये से पिलाना चाहिये ।

धाय के रखने और बातल से दूध पिलाने के नियम आगे लिखे जायेंगे ।

माताका दूध न पीना ।

अक्सर बालक अपनी माताका दूध नहीं पी सके गोकि स्तनों में दूध भरा रहता है इसके कईकारण हैं कभी बालक इस तरह लेटा होता है कि माताका दूध पीना चाहता है लेकिन स्तनको नहीं दबा सक्ता ऐसी दशामें बच्चे को इसप्रकार लिटाना चाहिये कि, जिसमें स्तनों को दबासके और पीसके ।

किसी २ स्त्री के स्तनों का भुटनी बहुत छोटी और चपटी होती है जिस सबबसे बच्चा स्तनों को नहीं दवा सक्ता ऐसी हालत में भुटनी के चारों तरफ उंगली और अंगूठ से दवादे और भुटनी को आदिस्ता २ पकड़कर खींचे ता दूध पीने के योग्य बन जावेगी ।

अगर स्तनों में दूध कम होनेका वजह से स्तनों को छोड़ देता हो तो दूध बढ़ाने की गरज से माता को गायका दूध पिलावे, गेहूँका दलिया दूध में खिलावे, और जीरेका पाग और सि दूधमें जाश देकर पिलाने से माके स्तनों में दूध बढ़ जाता है ।

कभी २ माताके स्तनों में इतना दूध भर जाता है कि स्तन तन जाते हैं और बालक उन को दवा नहीं सक्ता ऐसी दशामें अपने हाथसे थोडासा दूध निचाड़ दे, या ब्रेस्टपम्प के जरिये दूध निकालकर जब स्तन हलके होजावे तब पिलावे ।

माता कभी सोते २ दूध बालक को न पिलावे और न सोते हुये बालक को दूध पीने दें । क्योंकि दोनों हालतों में बच्चा इतना दूध पीजाता है कि क़ै होने लगती है सिवाय इसके बालक अपनी जवानी अवस्थामें निहायत आलस्य और सुस्त होजाता है ।

स्तनके अग्रभाग पर ज़ख़्म होजाना ।

कभी २ जच्चाके स्तनों के अग्रभाग यानी भुटनी पर ज़ख़्म हो जाते हैं और उसकी वजह से मा अपने बच्चे को दूध नहीं पिला सकती और बालक भूखके सबब दुखी रहता है । जब भुटनी पर ज़ख़्म हो जाते हैं तो दूध पिलाने के वक्त माको बड़ी तकलीफ़ होती है और उसकी वजह से स्तनमें सूजन और दर्द होजाता है कभी २ स्तनमें फोड़ा हो जाता है और बड़े दुःखका हेतु होता है । इस वास्ते ज्योंही स्तन के ऊपर थोड़ासा भी

धाव या दरार हो तो फौरन इलाज करना चाहिये जराभी गफलत नहीं करना चाहिये । क्योंकि जो काम शुरूमें थोड़ीसी मेहनत और होशियारी से होजाता है वही खराब होजाने पर महीनों बड़ी तकलीफ और दुःख उठाने के बाद होता है । इसवास्ते ज़ख्मको खूब साफ रखना चाहिये, और बालकको उस स्तन से दूध नहीं पिलाना चाहिये, और दूधको ब्रैस्ट-पम्पसे निकाल कर बालकको पिलादेना मुनासिब है और ज़ख्मके ऊपर नोच लिखा मरहम लगाना चाहिये ।

नोनी घी $\frac{1}{2}$ छटांकको फूल की थाली में सौ-दफे घोरकर उसमें मुग्दासंग ६ माशे, सिंदूर ६ माशे, रस कपूर वारीक पीस २ माशे खूब मिला कर मरहम बनालें और घावों के ऊपर लगाया जावे लेकिन घावों को नित्य नीम के पानी से धोना चाहिये और स्तनों को गर्मपानी में

साफ कपड़ा डुबोकर और निचोड़ कर सेंकने से बड़ा आराम मिलता है ।

अगर दूध निकालने के लिये ब्रैस्टपम्प न मिल सकता हो तो माताको उचित है कि अपने स्तन को एक हाथ से सहारा देकर दूसरे हाथ के अंगुली और अंगूठे से दबाकर आहिस्ता २ दूध निकाल कर स्तनको हलका करदे वरना दूध भरे रहने से फ़ोड़ा होजाने का डर रहता है ।

यह दूध खराब होजाता है और बालक के काम में नहीं आसक्ता ऐसी दशा में बालकको गाय के दूध में पानी और चूने का पानी और थोड़ा मिश्री मिलाकर पिलाने से दूध हज्म होजाता है ।

छाती में वर्म और सूजन होजाना ।

जब छाती में ज़रूम के कारण या और किसी कारण से सूजन होजावे, तो उस तरफका स्तन दूसरी तरफ़के स्तनसे बहुत बड़ा होजाता है,

और तन जाता है जिसके सबसे जल्दी बड़ी तकलीफ़ होती है ।

इलाज ।

स्तनको गर्भपानी में कपड़ा भिगोकर सेंकना चाहिये और दूधको ब्रैस्टपम्प के द्वारा निकास देना मुनासिब है । और उस तरफ़ के स्तनको ६ या आठ अँगुल चौड़े और सवागज लंबे कपड़े से बांध कर सहारा देना चाहिये । और दर्द कम करने के वास्ते एक्सट्रेक्ट बिल्लाडोना और ग्लेसरीन लगाना चाहिये । या रसौत को घिसकर और गर्म करके लेप करने से बड़ा आराम मिलता है ।

अगर सूजनके बाद स्तनमें फोड़ा होजावे तो उसमें डाक्टर से नदर लगवाना ज़रूरी है वरना खुद फूटने में कभी २ नासूर होजाते हैं और फिर अच्छे होने में मुश्किल लग जाती है ।

छाती में फोड़ेका होजाना ।

जैसा ऊपर लिखा गया है कि स्तनके वर्म और सूजन के बाद फोड़ा बन जाता है ।

जब फोड़ा होजाता है तो स्तनके ऊपर एक या दो गांठे पड़जातीहैं और उन गांठोंके ऊपरकी खाल सुख पड़जाती है । जिस स्तन में फोड़ा हो जाता है उसमें दूध कम होजाता है और कभी२ विल्कुल सूख जाता है फोड़े वाले स्तनका दूध बालक को हर्गिज न पिलाना चाहिये ।

उस स्तनका दूध वैस्टपम्प के जरिये से निकाल देना चाहिये । और शुरू में फोड़े के ऊपर बर्फ की थैली १० या १२ घंटेतक रखने से अक्सर फोड़ा बैठ जाता है और गर्मपानी में कपड़ा भिगोकर और निचोड़ कर सेंकने से भी आराम मिलता है और रसोत को पानी में घिसकर और गर्म करके लेपकरने से आराम मिलता है । छाती को हमेशा पट्टी के जरिये से

(२०९)

सहारा देना चाहिये खाली लटकने न देना चाहिये ।

लेकिन जब फोड़ेको वजह से बुखार रहने लगे और दर्द में ज्यादाती होती जावे और फुदकन पड़ने लगे तो समझ लेना चाहिये कि फोड़ में पीब पड़ गई है उस वक्त फौरन सिगाफ़ देकर पीब साफ़ कर देना मुनासिब है ।

अगर जल्द नशतर न लगाया जावेगा तो स्तन के विल्कुल खराब होजाने का डर है, अगर होशियारी से इलाज किया जावेगा तो अच्छा होजाने के बाद फिर भी बालक को दूध पीने के योग्य माताका स्तन मिलसक्ता है ।

घाव के अच्छे होजाने के बाद जो स्तन में कैड़ापन रहजाता है वह थोड़ेही दिनों में खुद-बखुद दूर होजाता है ।

अगर जियादा दर्द और कैड़ापन हो तो स्तन

को गर्मपानी से सेंकते रहना चाहिये ।

अगर छाती के फोड़े को खुदबखुद फूटने का इन्तिज़ार किया जावेगा तो उसमें स्तनका बहुत सा हिस्सा गलजावेगा और आइन्दा दूध पिलाने के योग्य न रहेगा, इसवास्ते पीबहो-जाने के बाद जहांतक जल्द होसके नश्तर से पीब निकाल देना चाहिये ।

बच्चे के मरजाने पर माताका इलाज ।

अगर किसी कारण से स्त्री का बालक पैदा होते ही या चन्दरोज़के बाद कालवश होजावे तब भी जच्चाके हलके खाने का वैसाही बन्दो-वस्त रक्खाजावे जैसा कि बालकके जीते रहने में । लेकिन दूध हर्गिज़ न देना चाहिये इसके अलावा और पतली गिज़ा न दीजावे और पानी भी जियादा मिकदार में न पिलायाजावे अगर पानी विल्कुल ही न दिया जावे तो अच्छा है, प्यासबर्फ के टुकड़ों से बुझाना चाहिये।

सुबहके वक्त राज ३ माशे सनाय को ३ छटांक पानो में औटाकर जब आधा रहजावे तो छान कर उस में एक तोला मैडानेशियासौल्ट और १ तोला मिश्री मिलाकर पिलादिया करें इस में दो एक दस्त होता रहेगा, और छातियों में दूध का जोर न होने पावेगा और छातियों के ऊपर रुई रखकर पट्टीसे खेंचकर बांधें जिससे दूध न जमा होनेपावे ।

अगर छातियां दूध से भरगई हों तौ व्रैस्ट-पम्प से निकाल कर हलका करें और बादको एक्सट्रैक्टविलाडोना या रसौत घिसकर लगाया करें और फिर रुई रखकर पट्टी से कस कर बांधें ।

जिन स्त्रियों के बालक मरजावें उनके स्तनों के भुटनी के मुँहके ऊपर वोरिकएसिड दिनमें कई दफ छिड़क दिया करें जब तक कि दूध का पैदा होना बन्द न होजावे ।

अगर इस देशकी स्त्रियां यह इच्छा करती हैं कि उनकी संतान तन्दुरुस्त और बलवान् पैदा हो तो माताओं को चाहिये कि वे अपने बालकों को खुद दूध पिलाकर पालें । और उस के लिये अपनी तन्दुरुस्ती और बालकों की तन्दुरुस्ती के जो नियम लिखे गये हैं उनको ध्यानदेकर पढ़े और उसी माफिक अमलभी करें ।

बालक और उसकी रक्षा ।

अब तक हमने जो कुछ लिखा है वह अधिकतर जन्मांक सम्बन्ध में लिखा है । अब बालक सम्बन्धी नियम और उनके पालने की विधि व रोग और उनका इलाज लिखा जावेगा ।

नवीन बालक ।

भारतवर्ष में एक आम रिवाज है कि ज्योंही बालक माताके गर्भ से बाहर आता है नार काटने के बाद फौरन उसके वदनके ऊपर सा-बुन लगाकर या वेसन व आटा लगाकर उस

को स्नान करा देते हैं नतीजा यह होता है कि बालक को अपनी जिन्दगी के शुरूके कई घंटे रोते गुज़रते हैं। गोया कि जो बरतावा बालक के साथ हो रहा है उससे वह तकलीफ़ पाता है और रोता है।

जिस वक्त बालक माता के गर्भ से बाहर आता है तो उसके शरीर की गर्मी बाहर की हवा की गर्मी से ज़ियादा होती है इसलिये वह बालक पैदा होते ही सर्दी मालूम करता है और उसके कारण रोता है।

उसको स्नान कराने के कारण सर्दी और भी ज़ियादा लग जाती है और फल यह निकलता है कि थोड़े से बालकों के सबको कुछ न कुछ रोग लग जाता है। मसलन-किसी को बुखार किसी को जुखाम, किसी को कैं, व दस्त लग जाते हैं और इन रोगों के कारण बहुतसे बालक सोहर में ही मृत्युवश हो जाते हैं।

जब तक बालक गर्भके अन्दर रहता है उस के शरीरकी गर्मी ९९ दर्जेकी रहती है, लेकिन पैदा होतेही उसकी गर्मी १५ या २० दर्जे कम होजाती है और इसी तकलीफ़ से बालक पैदा होतेही रोने लगता है ।

इसवास्ते बच्चेकी आँखें, चेहरा, और अन्दर से मुँह साफ़ करके फौरन फुलालन में या कम्बल में लपेट दें और उसको विस्तर में जो उसके वास्ते तैय्यारकर रक्खा हो लिटा दें, और चन्द घंटे सोने दें ।

इस नींद से बालक ताज़ा होजावेगा उसके बाद मा फौरन अपने प्राणप्यारे बालकको स्तनों से लगावे और दूध पिलावे पहला दूध बालक को घुटी का काम देता है और उसके पेटका मैल निकल जाता है ।

कभीर बच्चेके दस्त की जगह बन्द होती है; या कोई दूसरी जगह होती है ऐसा मालूम

(२१५)

होने पर फौरन डाक्टर को बुलाकर दिखावें और जो मुनासिब हो करें ।

बच्चे को स्नान कराना ।

ऊपर लिखा गया है कि बालक को पैदा होने के बाद स्नान कराने से उसकी ताकत कम होती है इसलिये उसकी आँखें और मुँह धोने के बाद सुला दें ।

जब बालक सोकर उठे तब दाई बालक को अपने घुटुओं पर लिटाकर शिरपर और तमाम जिस्म पर साफ़ तिलका तेल खूब मालिश करे अगर मौसिम जाड़े में हो तो दाई बालक के सामने कुछ दूर पर आग जलाकर रखे ताकि उससे बालक को सर्दी न सतावे ।

तेल मालिश करने के बाद दाई साफ़ कपड़े से उस तेलको तमाम जिस्मसे पोंछ डालें तो तेलके साथ जो सफ़ेद चीज़ बच्चेके जिस्मपर लगी रहती है वह भी साफ़ होजाती है, अगर

तेल पोंछने से जिस्मके ऊपरकी सफ़ेद चीज़ पूरे तौर पर न छूट सके तो उसको दूसरे स्नानपर साफ़ करने को छोड़ दें उसी वक्त सब साफ़ करने के लिये बालक के नाज़ुक जिल्दको ज़ियादा न रगड़ें। लेकिन ध्यान रखना चाहिये कि तैल जिस्मके हर अंग पर लगाया जावे कोई हिस्साभी बिना तेल लगाये न छोड़ा जावे बादको साफ़ पानी और दूध मिलाकर स्नान करा दें लेकिन नाभी न भीगने पावे, वरना सूजन होजावेगी ।

अगर ३ या चार रोज़ तक तेल लगाकर पोंछ डाले और पानी जिस्मपर बालक के न डालें तो और भी अच्छा है उसमें किसी किस्मका अंदेशा नहीं रहता ।

अगर स्नान करना ज़रूरी ही मालूम हो तो पानी गर्म होना चाहिये और १०० दर्जे की पानी की गर्मी हो क्योंकि इससे कम

(२१७)

और जियादा नुकसान पहुँचाने वाली होगी ।

स्नान का तरीका ।

गर्मपानी जिसमें दूधमिला हो, एक टव या नाँद में भर दें और बालक को उसमें बैठाकर दाईं एक हाथ से सिर थामें रहे और दूसरे हाथ से उसके जिस्म को मले, बादको पानी से निकाल कर मुलायम तौलिया से जिस्मको पोंछ डालें लेकिन जियादा रगड़कर न पोंछे नहीं तो उसकी नाज़ुक जिल्दपर सदमा पहुँचने का डर रहेगा बादको सफेद सफूफ जो नीचे लिखाजाता है उस बालक के तमाम जिस्मपर छिड़क दें ।

जिंक औक्ताइड, और वोरिकएसिड, और निशाइता, यह तीनों चीज़ें बराबर बज़न की किसी अंगरेज़ी दवाईखाने से खरीदकर मिलाकर सफूफ बनाकर रखछोड़ें ।

(२१८)

यह सफूफ जाड़े व गर्मी हर मौसिमके वास्ते मुफ़ीद पड़ता है ।

स्नान कराने में इसबात का खयाल और रखना चाहिये कि जब पानी ऊपरसे डालकर वदन साफ करना हो तो एक २ अंगको पानी से धोवें सारे शरीरपर पानी हर्गिज़ न डालें क्योंकि उससे बालक को बड़ी कमज़ोरी हो जाती है ।

बालक को दूध पिलाने के बाद स्नान कराना चाहिये । बरिह स्नान के बाद दूध पिलावें और सोने दें तो बच्चे को बड़ा आराम मिलता है और दूधपाने के बाद स्नान कराने से बदन जमी होजाता है ।

कम दिनों का बच्चा होना ।

बच्चेके जिस्मको देखकर यह बतलाना कि बालक कम दिनोंका है यह मुश्किल है। क्योंकि कभी २ कमदिनों का बालक इतना मोटा ताज़ा होता

है कि पूरे दिनों का मालूम होता है और कभी २ पूरे दिनोंका इतना कमजोर पैदा होता है कि अधूरे दिनों का मालूम होता है ।

पहिले लिखा गया है कि पूरे बालक को गर्भ में २६० दिन यानी ४० हफ्ते रहना चाहिये । लेकिन कभी २ बजाय ४० हफ्तों के २८ हफ्ते यानी ७ माहका बालक पैदा होता है और जिन्दा भी रहता है ।

लेकिन ७ या ८ महीने का बालक पैदा हो तो कुछ ऐसे चिन्ह हैं जिनसे यह जाना जाता है कि बालक पूरे दिनों का नहीं है । मसलन् (१) जिस्मकी खाल बहुत पतली और सुर्ख और चमकदार होती है ।

(२) बालकका सिर जिस्मकी निस्बत बहुत बड़ा हांता है ।

(३) सिरकी हड्डियां पतली होती हैं ।

(४) बालक अपनी माताका दूध इज्जम

नहीं करसक्ता । या तो कै होती है या दस्त लगजाते हैं ।

अगर बालक ७ महीने का पैदा होगा तो उसका जीता रहना असम्भव है लेकिन २५ हफ्ते यानी $6\frac{1}{4}$ या $6\frac{1}{2}$ महीने के बालक जिन्दा रहते हैं और जवानी को पहुँचे हैं ।

कम दिनोंके बालक के पालन केलिये तीन बातों पर हरसमय ध्यान देना चाहिये ।

(१) बच्चेको रातदिन फुलालेन और रुई के गालों में लपेट कर गर्म रखना चाहिये ।

(२) बालक को जहाँतक मुमकिन हो कम हरकत करने दें ।

(३) बालक को दिनमें वजाय दो २ घंटे के फासले के हर घंटे पीछे थोड़ा दूध पिलावें ।

बालक का नार न काटें जब तक उसमें नब्ज बोलती रहे न स्नान करावें । सिर्फ आँखें और मुँह साफ़ करके और तमाम जिस्म

(२२१)

में तेल लगाकर रुई के गालों और कंबल में लपेट रखें, और बादको फौरन बालकको माता का दूध पिलावें ।

लेकिन अक्सर ऐसे बच्चे की माँके दो एक दिन तक दूध नहीं उतरता हो तो आश जो तैय्यार करके एक २ या $1\frac{1}{2}$ डेढ़ २ घंटेके बाद थोड़ा २ पिलावें बादको जब माताके दूध उतर आवे तो उसको निकाल लें और उतनाही पका हुआ पानी मिलाकर फाये से पिलावें ।

दिनमें दो दफे बालक को उठाकर जेतून का तेल उसके जिह्म में लगा दिया करें ।

जब बालक मा का दूध पीने के योग्य हो जावे तो हरचार २ घंटेके बाद दूध पीने दें, और बीच २ में आशजो पिला दिया करें ।

ऐसे बच्चे अक्सर ठंडे पड़जाते हैं और फौरन मृत्युवश होजाते हैं । इसलिये बालक

का वदन ठंडा होवे तो उसको रुईसे लपटा गर्मपानी में होशियारी से रख दें ताकि पानी की गर्मी से उसका वदन गर्म होजावे और ५ या ७ मिनट के बाद पानी से निकालकर गर्म जैतून का तेल मालिश करें और फिर रुईके पहलों और कंबल में लपेट दें ।

खुलासा यह है कि ऐसे बच्चे के पालनेमें बड़ी होशियारी करनी पड़ती है ।

हालके पैदा हुए बच्चे की पोशिश करना ।

पहिले बच्चे का नार काटकर खुश्क करें और उसके ऊपर वोरिकएसिड छिड़क दें और अगर नार काटने के बाद उसमें से खून आवे तो नारको दुवारा कसकर बांध दें और फिर वोरिकएसिड छिड़क दें बादको साफ कपड़ा और रुई नारके ऊपर रखकर पतले कपड़े से लपेट दें बादको ६ अंगुल चौड़ी और $1\frac{1}{2}$ बालिशत लंबी पट्टीसे पेटके ऊपर इतना कस-

कर लपेटें कि नारके ऊपर की रुई और पट्टी न हटने पावे और पट्टी के सिरेको टाँके लगाकर सोंदे गाँठ न लगावें ।

बच्चेको स्नान कराने के वक्त इसबात की बड़ी होशियारी रखनी चाहिये कि नार भोगने न पावे, क्योंकि भोगने से नार सड़ने लगता है और नाभोमें सूजन और वर्म व दर्द पैदा होजाता है और नारसे सड़न की बदबू आने लगती है । अगर नार भिगोया न जावेगा तो वह खुदबखुद सिकुड़ कर और खुश्क होकर ६ या ७ दिनमें गिरजावेगा ।

बच्चेका दस्त ।

बालक के पैदा होनेके बाद जो दस्त आता है वह पिचकदार और गहरे हरे रंगका होता है जोकि पैदा होनेसे ४ पहर यानी १२ घंटेके भीतर खारिज होजाना चाहिये ।

लेकिन बालक के पैदा होने की हालत

में थोड़ा बहुत दस्त होजावे तो फिर १२ घंटेसे जियादा अर्से से दस्त आवेगा अगर बालक कमदिनोंका उत्पन्न हुआ है तो भी दो तीन दिन बाद दस्त आता है ।

पैदा होनेसे ३ चार रोज़ तक दिन रातमें तीन चार ऐसेही रंगके दस्त आया करते हैं लेकिन बादको दस्तका रंग चमकदार पीले रंग का आने लगता है, इसदस्त में छोटे २ दाने सरसों या राईके बराबर होते हैं लेकिन उस में कोई बदबू नहीं आती है ।

आजकल जब कि सभ्यता का जमाना कहाजाता है वो जो लोग अपने को सभ्य कहते हैं उनसे भी कहीं २ बालक के विषय में बड़ी भारी गलती होती है । यानी पैदाहोते ही बालक को कैस्टरऔयल यानी अंडीका तेल देदेते हैं, भारतवर्षकी पुरानी रस्म शुरुदिन से ही घूटी पिलाने की है, मगर दवाओं के

द्वारा दस्त कराकर पेट साफ करने से बड़ी हानि होती है यानी पेटसाफ होते ही बालक दूध ज्यादा पीलेता है और वह हज्म नहीं होता और उसके कारण अजीर्ण होकर बालक दूध डालता है और दस्त लगजाते हैं। छोटे बच्चे अक्सर रोया करते हैं और तन्दुरुस्त बच्चों में थोड़ासा पानी पिलाना उनके रोग को बन्द करता है। लेकिन बच्चोंको सादापानी नहीं पिलाना चाहिये बल्कि खिंचे हुवे पानी की एक बोतल अपने घरमें रखनी चाहिये और थोड़ासा वक्त २ पर पिलादेना अच्छा होगा। गर्म जगह और गर्म दिनोंमें पानी कई मर्तबा पिलाने से हाज्मे में मदद मिलती है कब्ज नहीं रहने पाता बालक को दस्तोंकी बीमारी में आराम मिलता है और बच्चेकी ताकत भी बढ़ती है।

पेशाब ।

जब बालक पैदा होता है मसाना पेशाब से भरा रहता है और पैदा होनेके चन्द घंटोंके अन्दर पेशाब करता है ।

अगर बालक को एकदिन पेशाब न उतरे तो उसको बेचैनी होने लगती है इसहालत में पेट और पेटूके ऊपर गर्मपानी में फुलालेन या कोई और मोटा कपड़ा भिगोकर सेंके अगर इसतौर पर पेशाब न उतरे तो बालक को गर्म पानीमें बिठाने से वह पानी के अन्दर ही पेशाब करलेता है ।

नये बालकोंकी जिल्द यानी खाल ।

बच्चे जब पैदा होते हैं तब उनकी जिल्द निहायत नाजुक और मुलायम होती है और अक्सर रंग उसका गहरा सुर्ख होता है मगर थोड़े दिनों के बाद वैसी सुर्खी नहीं रहती है

लेकिन जब हाल के पैदा हुए बच्चोंको माता के सिवाय ऊपरी दूध किसी जानवर का पिलाया जाता है उनकी जिल्दका रंग पीला होजाता है हमने खुद ऐसे बच्च देखे हैं ।

बाज बच्चोंकी जिल्दका रंग शुरूसे हलका गुलाबी होता है उसके तमाम जिस्मपर मुलायम बाल होते हैं जो जल्द गिरजाते हैं ।

कम दिनोंके बालक की जिल्दका रंग बहुत लाल होता है अक्सर बच्चोंकी जिल्दपर बहुत ज़ियादा छोटे-तिल पाये जाते हैं ।

बाज बच्चोंकी जिल्द बहुत शुष्क और भुरीदार होती है और हाथ लगाने से कड़ी मालूम होती है इससे प्रकट होता है कि बालक की गर्भ के अन्दर माता की कमजोरी की बीमारीके सबबसे अच्छी तरहसे परवरिश नहीं हुई ।

ऐसे बालकों को स्नान कराना बड़ा हानि-

कारक है । जैतून के तेलकी रोज़मर्रा मालिश करना और दूध पानीसे साफ करना मुनासिब है ।

अक्सर बालकों के सिरपर खुदक छिल्के पैदा होते हैं, और चिकनाई बिल्कुल नहीं होती ऐसी हालत में जैतून का तेल सिर पर मालिश करना और सुहागा एक तोला, २ छटाँक ग्लेसरीन में मिलाकर सिरपर लगाने से छिल्कों का बनना जाता रहता है ।

बाज़ बच्चों की तमाम जिस्म की जिल्द निदा-यत खुदक होती है और मोटे २ छिल्के उतरते हैं सूरत देखने से बहुत बुरी मालूम होती है ऐसे बच्चोंके तमाम जिस्म में ग्लेसरीन और सुहागे की मालिश दूमरे या ३ दिन और जैतून का तेल रोज़ मालिश करने से खुदकी दूर रहती है ।

बाज़ बालकों के जिल्द की खुदकी सिर्फ सर्दी के मौसिममें यानी अक्तूबर से मार्च तक रहती है और अप्रैल से जब जिस्मपर पसीना आने लगता

है यः खुदकी रफा हो जाती है ऐसे बालकों का भी ऊपर का ही इलाज मुफीद होता है ।

बच्चेका पालन ।

पहिले लिखा गया है कि बालक के पालन के लिये ईश्वरने माताही को बनाया है इसलिये माताही अपने दूधसे अपने बालकका पोषणकरे ।

अगर अभाग्यवश किसी तरह बालकको अपनी माता का दूध न मिल सके तो धाय रखी जावे जिसके रखनेके नियम भी आगे लिये जावेंगे, लेकिन धायका रखना भी हरएक का काम नहीं है क्योंकि अव्वल तो धायका मिलना ही दुश्वार होता है अगर मिलभी सके तो हरएक उसके खर्च को नहीं बरदास्त करसक्ता ।

मा किसतरह अपने बच्चे का पालन करे

बालक को पैदा होने से दो दिन तक बहुत थोड़ा गिज़ा की ज़रूरत होती है और माता की छातियोंका जो थोड़ासा गाढ़ा दूधहोता है वही

उसकी ज़रूरतके लिये काफी होता है उस दूधसे उसका पालन भी होता है और वही उसके पेट साफ करनेके लिये जुलाब का काम करता है

इस विषयमें खास कर आजकल हिन्दुस्तानी घरों में जैसी गलती होती है वैसी और किसी बातमें नहीं लेकिन इस गलती का जो फल है वह भी वेही चखते हैं और अपनी अज्ञानता का दोष ईश्वरके हवालेकरके सबरसे बैठ रहते हैं । कहींपर माताका दूध श्रोत्र तक बालक को नहीं मिलता कहीं पर सात श्रोत्र तक और ऊपरी दूध गायका या भैंस का उसकोमल आँत वाले बालक को पिलाया जाता है ।

कोई बालक के पेट साफ करनेके लिये घुटी और कोई अंडीका तेल पिलाते हैं दोनों कामों का नतीजा यह होता है कि बालक और माता दोनों ही रोग ग्रसित होजाते हैं ।

इसलिये हालके हुये बच्चेका माता के सिवाय

और किसीका दूध न पिलावें। पहिले दिन बालक को सिर्फ तीनदफे स्तनसे लगाना काफी है और दूसरे दिन सिर्फ चारदफे, गोकि बालकको हर दफ थोडासा ही दूध स्तनों से मिलता है लेकिन वह काफी है।

रातको १० बजेसे ५ बजेतक बालकको दूध न पिलायाजावे तो बेहतर है ताकि दिनमें जो दूध पीता है वह हज्म होजावे। यद्यपि गुरुमें चन्द्ररोज़ इस आदत के टालने में थोड़ीसी तकलीफ़ उठानी पड़ेगी और आदत पड़जानेपर माता और बालक दोनोंको सुख मिलेगा।

अगर रातमें बालक जगे और रोवे तो पानी को गुनगुना करके थोडासा पिलादेनेसे बालक रहजावेगा और फिर सो जावेगा।

बालक को रातमें दूध न पिलाने की आदत शुरूही से डालें पीछे से आदत डालने में बड़ी तकलीफ़ उठानी पड़ेगी।

जैसा कि पहिले लिखा गया है, तीसरे दिनसे बालक को दिनमें हर दो २ घंटों के बाद दूध पिलावें और रातमें चार २ घंटों के बाद लेकिन १० या ११ बजे रातसे सुबह के ५ बजे तक तो दूध पिलाना मुनासिब ही नहीं है ।

महीने भरके बाद बालक को दो २ घंटों की जगह ढाई २ घंटों के बाद दूध पिलावें और दो महीनेके बाद तीन २ घंटों के बाद ।

चार महीनोंके बाद तीन घंटों में से भी ज्यादा देर में दूध पिलाना चाहिये ।

पांच महीने के बालकको दिनमें चार २ घंटों के बाद दूध पिलावें और रातको दूध विल्कुल न दें ।

जो स्त्रियाँ इस नियम के माफिक काम नहीं करतीं उनके बच्चे पैदा होने के दिनसे के व दस्त की बीमारी में फँसे रहते हैं और जब बालक बीमार होजाते हैं तो दूसरी अज्ञानता उनकी यह होती है कि वह समझती हैं कि

बालक को किसी ने नजर लगादी है इस सबबसे दूध डालता है, और नजर उतारने के मुस्तलिफ वृथा उपाय करती हैं।

जब उससे अच्छा नहीं हुआ तो सियाने दिवानों को दिखाती हैं और जो उनको नहीं करना चाहिये ये सब कुछ करती हैं।

किसी से भूत दिलाती हैं भंगी चमारों कोरियों या मुसलमानी पीरों के दरवाजों पर जाकर आप सिर नवातीं और अपने बालकको उनके चरणों में रखती हैं।

उनके ऐसे कर्म पर देखने और सुननेवालों को भी लज्जा आती है। जो स्त्रियां पदों में रहती हैं घरसे बाहर निकलना जिनके घरानों में बेइज्जती समझी जाती है जिन लोगों से वह हमेशा दूर रहती हैं और जिनके छूने मात्रसे ही वह न्हाती थीं और अपने से बहुत नीच समझती थीं मूर्खता से वह अपने बालकों

की बीमारी के समय रोगका इलाज न करके इन नीचों के दरवाजों पर लिये फिरती हैं ।

इस अज्ञानता और दुःखसे बचने के लिये इस पुस्तकका पढ़ना पढ़ाना और समझ कर उस के ऊपर चलना उन भोलीभाली नारियों के लिये बड़ा उपयोगी होगा । जब बालक रोया तभी दूधन पिलावें लगजावें दूध पिलाने में जो समय का नियम बताया गया है उससे बाहर कभी भी न जावें। बीचमें बालक रोवेतो उसके रोने के हेतु को विचारकर उसको दूर करें । मूर्ख स्त्रियों की तरह बालक अगर कानके, पेटके, आँखों के, या और कहीं के दर्दसे रोया फौरन उसको दूध पिला दिया ऐसा हर्गिज न करें ।

स्त्रियों को यह विचार रखना चाहिये कि, जब वह उनको पहिला खाना हज्म न हुआहो और ऊपर से उनको दूसरा खाना खिला

दिया जावे तो वह कितनी तकलीफ उठाती है, तो कोमल अंग वाले बालक को वार २ दूध पिलाने से कितनी तकलीफ न होगी इसको खुद विचारें ।

इसवास्ते अगर माता ऊपर लिखे हुए नियमके माफिक अपने प्यारे बालक का पालन करे तो आपभी बहुत सी तकलीफों से बचे और उनका कोमलांगी बालक भी बहुत से रोगों से बचा रहेगा ।

बालक अक्सर बदहजमी और पेट फूलजाने की वजह से रोते हैं, अगर उनके रोने पर वे वक्त दूध पिला दिया तो मानो उसके दुःखको बहुत ही जियादा बढ़ा दिया और फल यह नि कलेगा कि बालक कैं करने लगेगा पतले सफेद या हरे रंग के दस्त आने लगेंगे ।

अक्सर बालक दूध पीने के बाद फौरन नहीं गिरा देते हैं इससे साफ जाहिर होता है कि

माताका दूधभारी होगया है, तो ऐसी हालत में दूध पिलाने के पहिले करीब १ तोला पानी (भवके का खिंचाहुआ) या चूने का पानी मिला देनेसे दूध जल्द हज्म होजाता है ।

माता का महीने से होना ।

अगर माता बालक को दूध पिलानेके दिनों में महीने से होवें तो मा को चाहिये कि तीन चार रोज़ तक आराम से लेटीरहे और काम-काज न करे और अपने बालक को ही दूध पिलाती रहे। लेकिन माताका का दूध उन दिनों में बालक को हानिकारक हो तो थोडासा गाय का दूध चूनेका पानी और सादा पानी मिलाकर पिलावै और कभी २ माताभी अपना दूध पिलाया करे ।

माताको चाहिये कि थकजाने के बाद या पसीना निकलने के वक्त या गुस्सा और रंजके वक्त कभी अपने बालक को दूध न पिलावे ।

क्योंकि ऐसे वक्तोंमें दूध पिलानेसे बालकको बुज्र होजाता है और बहुत रोता है और स्वभावभी बालक का गुस्सेवर और रंजीदा होजाता है ।
 क्योंकि बालक के ऊपर माता के स्वभाव का वैसा ही असर होता है जैसा कि आइनेमें अपना मुँह दिखलाई देता है इसवास्ते माता को अपनी संतान के कल्याण की इच्छा करते हुए कभी भी और किसी हालतमें भी दूध पिलाने के जमानेमें क्रोध रंज गम या और कोई दुस्वभाव नहीं रखना चाहिये ।

अलावा इसके माता जैसा भोजन करती है, वैसा ही उसका दूध बनता है हल्का भोजन खाने से हल्का और भारी खाने से दूध भारी होजाता है इसवास्ते दूध पिलाने के जमाने में माता कभी भारी और देर में हज्म होनेवाला भोजन न करे । अगर बालक बीमार होजावे तो माता

सिवाय खिचड़ी दाल चावल या दूध साबूदाने के कुछ न खावे ।

। अगर माताके दूध कमहो तो गायकादूध पिलावे या दूध भात खिलान से दूध बढ़जाता है जौकी रोटी भी मींगी निकाल कर दूध को बढ़ाती है।

माताका दूध शुरू में बहुत पतला और हलका होता है । लेकिन जैसे २ बालक की उमर बढ़ती जाती है वैसेही वैसी ज़रूरत के माफिक माताका दूध गाढ़ा और भारी होने लगता है ।

कभी-२ देखा गया है कि माता किसी कारण से अपने बालक को दूध नहीं पिलासक्ती और ऊपरके दूधसे उनका पालन कियाजाता है और ऊपर के दूध वगैरह से वह मोटे तांज भी हो जाते हैं लेकिन उसका नतीजा साल दो साल बाद खराब निकलता है यानी भक्तर बालकों का जिगर बढ़जाता है सूखा की बीमारी लग-

जाती है बालक का मांस और हड्डी सूखजाते हैं खालमें भुरी पड़जाती है और कंधा खास तरह का बूढ़ों का सा होजाता है आखिरकार बीमार रहकर मृत्युके हवाले होजाते हैं इससे भी साफ प्रकट है कि बच्चों के पालन के लिये सिर्फ माताका ही दूध ईश्वरने बनाया है ।

इसलिये माताको चाहिये कि अपने बालक का आपही पालन करे और दूधपीने के जो नियम लिखे गए हैं उन्हीं पर चले । यद्यपि भारतवर्षकी माताओं को यह नियम बड़े आश्चर्यमयी मालूम होंगे और अपने मन में कहेंगी कि बालक किस तरह से दो २ तीन २ घंटे बिना दूध पिये भी जीवेगा, और रात में दस बजे से सुबहके ५ बजे तक बिना दूधके कैसे रहसकेगा । लेकिन उनका ऐसा आश्चर्य करना सिर्फ अज्ञानता केही कारण से है जिन लोगों ने यह नियम, बताये हैं वह

भारतवर्ष की माताओं और उनके प्यारे बालकों के बैरी नहीं हैं बल्कि अन्तःकरण से उनके सुख की इच्छा करनेवाले और उनके दुःख से दुःखी होनेवाले हैं और बंड तजुरबों के बाद यह नियम लिखे गये हैं ।

बालकका ऊपरी दूधसे पालन करना ।

जब दुर्भाग्यवश माता बालक जनने के बाद किसी रोग में ग्रसित होकर अपने प्राणप्यारे लालको अकेला छोड़कर मृत्यु के हवाले होजावे और बालकको अपनी माता के गोदके सुखोंसे रहित होकर महाघोर दुःखसागर में गिरना पड़े जब बालक अपनी जननी के हृदय के अकथनीय प्रेमरक्षा से वंचित होकर दूसरों की शरणागत होता पड़े तब उसके प्राणरक्षा के निमित्त ऊपरी दूधसे पालन करना पड़ता है ।

आहा हा ! इस संसार की अद्भुत गति है

जब एकको दुःख होता है तो उस दुःखसे और लोग सुख उठाते हैं ।

चुनाचे जब बालकको अपनी माताका दूध नहीं मिलता तो अनेक लोग बनावटा दूध अनाथ बच्चों के पालनके लिये बनाते हैं और लाखों रुपया उससे पैदा करते हैं चाहे वह दूध बच्चे को लाभदायक हो या हानिकारक हो मुसीबत के मारे हुये उसको अपनी जरूरत के वक्त खरीदते ही हैं, लेकिन बालक को माताके दूधके न मिलने पर अगर कोई दूध कामदे सक्ता है तो गायका दूध उसमें भी बहुत से ऐसे कारण हैं कि जिस से वह माताके दूध की बराबरी नहीं करसक्ता

अबबल तो दूधमें गायके धनों से निकलकर बच्चेके पीने के योग्य बनने में बहुतसी हवा की खराबियां मिलजाती हैं दूसरे गायका दूध माता के दूध से गाढ़ा होता है, और पेटमें

जाकर दहीसा जमजाता है जिसको बच्चा नहीं हज्म कर सका ।

तीसरे माता के दूधमें एक तरह का रवारी-पन रहता है जिससे वह बहुत जल्द हज्म होता है मगर गायके दूध में एक तरह की तेजावी-कैफियत होती है चौथे गायका दूध माता के दूध से कममीठा होता है ।

परन्तु जिस बुद्धिके सहारे मनुष्यने और २ काठिनाइयां सुगम करली हैं उसीतरह से गाय के दूध में जो २ खराबियां हैं उसमें से हरएक को ठीककरके माताके दूधके बराबर बनाकर बालक के पीने और पालने योग्य बनाते हैं । मसलन:—

(१) खराबी दूध निकालने के बाद पकालने से जो हवा की बुरी चीजें उसमें मिलगई हैं वह दूर होजाती हैं ।

(२) गाढापन कम करने के लिये उसमें

(२४३)

छोटा हुआ पानी मिला देने से वह दिक्कत भी रफा होजाती है ।

(३) तीसरे गायके दूधमें खारीपन करने के लिये पिलाने के समय चूनेका पानी मिला देनेसे वह बात भी सिद्ध होजाती है ।

(४) बालक को दूध पिलाने के समय थोड़ीसी सफेद शकर, कन्द, या मिश्री डालने से दूध माता के समान मीठा होजाता है ।

आमतौर पर स्त्रियाँ हाल के पैदाहुए बच्चों को गाय या भैंसका दूध पिलाती हैं उनको विल्कुल नही सूझता कि वह बालक किस प्रकार इतना भारी दूध पचा सकेगा ।

इसलिये बालक को दूध पिलाने के लिये नियम हफ्तेवार लिखे जाते हैं उसी के माफिक दूध तैयार करके पिलावे गलतीं न खावे ।

पहिले हफ्तेकी उमर वालेको एक हिस्सा

दूध में तीन हिस्से पानी यानी ८ माशे दूधमें २ तोला औटा हुआ पानी और एक माशा (दूधकी शकर डालनी चाहिये वह अंगरेजी दवाखानों पर मिलती है) और एक स्त्री सोडा मिलाकर सबको दूध पिलाने की शीशी में डाल कर बालक को पिलावे और दिन रातमें १० दफे इसी प्रकार ताजा तैयार करके पिलावे और हर हफ्ते शीशी को दूध पिलाने से पहिले और पीछे सोडा और गर्म पानी से खूब धो डाला करें ।

दो हफ्ते यानी १५ दिन से १ महीने के बालक को एक तोला दूधमें २ तोला पानी और दूधकी शकर सवा १-३ माशे और एक रत्ती सोडा या ६ माशे चुनेका पानी मिलाकर उसी तरह पिलावे और दिन रात १० दफे दें ।

दूसरे महीनेमें, दो तोला दूध और २ तोला

(२१५)

पानी ढाई माश दूधकी शकर ६ माशे चूनेका पानी मिलाकर हर २½ घंटे के बाद पिलावें यानी दिन रातमें ८ दफे दें ।

तीसरे महीने में, चार तोला दूध और चार तोला पानी चार माशे दूधकी शकर और २ रत्ती सोडा मिलाकर हर तीन २ घंटे के बाद पानी दिन रात में ७ दफे पिलावें ।

चौथे महीने में, पांच तोला दूध और चार तोला पानी और चार माशे दूधकी शकर और ६ माशे चूनेका पानी या चार रत्ती सोडा मिला कर हर साढ़े तीन ३½ घंटोंके बाद दूध पिलावें ।

पांचवें और छठे महीने में, छ तोला दूध और ३ तोला पानी चार माशे दूधकी शकर और ६ माशे चूने का पानी मिलाकर हर चार २ घंटों के बाद दूध पिलावें ।

सातवें महीने में, आठ तोला दूध और ४

(२४६)

तोला पानी ६ माशें दूधकी शकर और ८ माशे चुनेका पानी मिलाकर हर चार घंटों के बाद पिलावें ।

आठवें और नवमें महीने में—बारह तोला दूध और चार तोला पानी और ८ माशे दूध की शकर और ४ रत्ती सोडा मिलाकर चार २ घंटों के बाद पिलावें ।

दसवें महीने से दूधमें सिर्फ थोड़ा साही पानी पिलाना काफी हुवा करेगा, सातवें महीने के बाद से बालक के दूधमें एलनवरजिफूड या मैलिन्सफूड भी चार छः माशे दिन में दो तीन दफे पिला सकते हैं ।

छमासके बाद—बालकको दूधके सिवाय थोड़ी सी पतली खिचड़ी या साबूदाना या बिस-कुट भी बच्चों को दे सकते हैं ।

लेकिन हिन्दुस्तानी घरों में सब जगह बच्चों के पालन में यह गलती होती है कि

सामने के सिर्फ दो २ दांतही निकल आनेपर बच्चों के मुँह में मिठाई, लड्डू, पेड़ा, जलेबी कलाकन्द वगैरह देना शुरू करदेते हैं और रोटी पूरी का टुकड़ा भी हाथ में देदेते हैं । जिस को बच्चा चूसने लगजाता है और थोड़ा २ हिस्सा उसका पेट में जाता है फल यह निकलता है कि बच्चे को दस्त व कै लगजाते हैं और बालक अक्सर रोया करता है भूख मारी जाती है और दुबला होना शुरू हो-जाता है ।

इसलिये बालकों के पालन कर्मे में बड़ी भारी सावधानी की ज़रूरत होती है ।

बाद डेढ़सालके बच्चे का भोजन और आहिस्ता आहिस्ता बढ़ाते जावें और बदलते भी जावें ।

अब यह मालूम करना निहायत ज़रूरी है

कि जो खाना बालक को दिया जाता है वह उसको माफिक आता है या नहीं ।

जब तक बालक आहिस्ता २ मोटा ताजा होता जावे वजन भी उसका आहिस्ता २ बढ़ता जावे दस्त हज्म होकर दिन में दो तीन दफा पीले रंग का आता जावे तो समझलेना चाहिये कि बच्चे का भोजन उसके माफिक है इस के उल्टा अगर बच्चे को दूध हज्म न होता हो क़ै करदेता हो या हरे पीले या सफेद रंग के दस्त आजावें और वजन में घटता जावे तो समझलेना चाहिये कि बच्चे का भोजन पचता नहीं है तो फौरन उसका भोजन बदल देना चाहिये ।

अब उन बातों का जानना भी ज़रूरी है कि भोजन के किस किस्म की खराबीसे बालक को क्या तकलीफ पैदा होती है ।

(१) ऊपर के बयानमें जोरवक्त दूध पिलाने

का लिखागया है अगर उससे पहिलेही बालक को भूख लगजावे और भूख से रोने लगे तो समझा जावेगा कि दूध में पानी का हिस्सा बहुत जियादा है इसवास्ते थोड़ा पानी कम करना चाहिये ।

(२) अगर हर दफे बच्चा दूध पीने के बाद ही गिरादे तो जानना चाहिये कि दूध जियादा पिला दिया जाता है इसलिये उसको जितना देते थे उससे कम देना चाहिये ।

(३) अगर वजन में बालक कम होवे जितना कि उस उमर के बालक को होना चाहिये तो समझा जावेगा कि शकर दूध में कम है इसलिये थोड़ी शकर जियादा कर देनी चाहिये ।

(४) अगर बालक को हरे रंग के दस्त आने लगें और पेट में दर्द पैदा होजावे तो समझा जावेगा कि शकर दूध में जियादा

मिलाई जाती है तो और उसको थोड़ा कम कर देना चाहिये ।

(५) अगर क्रे होती हो और जल्द २ हरे रंग के दस्त आते हैं और उन में बूभी आती हो तो समझना चाहिये कि दूध में मलाई या घी का अंश ज़ियादा है और चूने का पानी पिलाने से यह तकलीफ कम हो जाती है ।

(६) अगर कब्ज़ रहता है और दस्त बड़ा शष्क आता हो लौर पेट फूला रहता हो तो समझना चाहिये कि दूध में घी का हिस्सा कम है और वह तकलीफ क्रोम जो अंगरेजी दूकानों पर मिलती है दूध में मिला देने से दूर हो जाती है ।

(७) अगर पेट में दर्द होता हो और दस्त फटे दूध की मानिन्द होते हों तो जानना चाहिये कि दूध ज़ियादा गाढ़ा पिलाया जाता है , इसलिये दूध में चूने का पानी ज़ियादा

मिलाना चाहिये यानी ३ महीने के बच्चे के लिये चार मासे मिलावे और जैसी उमर ज्यादा होती जावे वैसे ही चुनेका पानी भी जियादा करते जावे ।

बच्चेको ऊपरी दूध किसतरह पिलाना चाहिये ।

इतना बयान करने के बाद यह जरूरी मालूम होता है कि यह बतलाया जावे कि किस तरह दूध तैयार करना चाहिये और किस तरह पिलाना चाहिये ।

मुनासिब यह है कि बच्चेको दिन भरमें दूध पीने के लिये सुबह ही तैयार कर लिया जावे

यानी एक महीने की उमरवाले बालक के वास्ते दो छटाँक दूध चार छटाँक आँटा हुवा पानी और एक तोला दूधकी शकर और चार रत्ती सोडा मिलाकर सबको एक दफे उशाललें और टंडा करके किसी बातेल में भर

कर ढाट लगाकर ठंडेपानी में बातेल रख दें और जब उँगली से देखलें कि पीने के लायक होगया है तो दूधपीने की शीशी में भरकर बालक को पिलावें। और जब पिलाना हो तो हर समय दूध के बर्तन को गर्मपानी में रखकर दूध को गर्म कर लिया करें और रातके वास्ते फिर ताज़ा दूधलेकर ऊपर के माफिक शामको तैयार करलें।

बाज़ बच्चे दूध पीने की शीशी की रब्ड़को नहीं दवा सके तो रुई के फाये से दूध पिला दें लेकिन रुईके फाये से पिलाने का तरीका हानिकारक होता है क्योंकि अब्बल तो दूध खुला रहने से ठंडा हो जावेगा और दूसरे उस में हवाकी बुराइयां मिल जावेंगी।

जिस बोतल से दूध पिलाया जावे उसकी गर्दन लंबी और पतली न होनी चाहिये क्योंकि ऐसी बोतल अच्छीतरह से साफ नहीं हो

सक्ती, और न दूध पीने की बोटल के साथ लंबी रबड़ होवे क्योंकि वह भी बखूबी साफ नहीं हो सकती ।

शीशी से दूध पिलाने के समय भी बालक को उसी तरह अपनी गोदीमें लिटावें, जैसे कि माता उसको खुद दूध पिलाने के वक्त लिटा लेती है हर्गिज भी बच्चेको लेटे २ दूध न पीने दें ।

पांच महीने के बाद बालक को दूध कटोरी में ही पिलाना सिखावें क्योंकि कटोरी बनिस्बत शीशी के जल्द और अच्छी तरह से साफ हो जाती है ।

शीशी से दूध पिलाया जावे. तब शीशी की सफाई पर बड़ा ध्यान रखना चाहिये ।

शीशी को ताजा पानी से खूब खंगार डालें बादको गर्म पानी से खंगारे उसमें इस बातका ध्यान रखना होगा कि कहीं पर दूधका कोई अंश

तो नहीं लगा रह गया है इसलिये गर्म पानी में सोडा मिलाकर खूब अन्दर से साफ करें। और रबड़ का थन जो शीशी पर लगा रहता है जिसको बालक दूध पीनेके वक्त मुँहमें दबाता है उसको हर दफे निकाल कर गर्मपानी और सोडे से खूब साफ करें और साफ करने के वक्त उसको उलट दिया करें ताकि अन्दर से कहीं बिना साफ हुए न रहजावे।

जब बालक दूध पीचुके उसके बाद शीशी को पानी में डुबो रखें ताकि उसके अन्दर किसी किस्म की गर्द गुवार कौड़ा मकौड़ा न जानेपावे।

खालिस दूध पिलाना।

बाजे बाजे बच्चे खालिस दूधको अच्छी तरह से हज्म करलेते हैं और पतला दूध जैसा ऊपर लिखा गया है माफिक नहीं आता लेकिन बच्चों का माताएँ इससे यह नतीजा न निकालें कि हमारा बालक खालिस दूध पियेगा

तो जल्द मोटा ताजा होगा और बिना समझे खालिस दूध पिलाने लगजावे ।

अगर खालिस दूध पिलावे तो बच्चेको जितना दूध हलका करके पिलानेको लिखागया है उससे सिर्फ आधा पिलावे आधेसे जियादा हज्म न होवेगा और रोग पैदा करेगा ।

डिब्बेका दूधपिलाना ।

कभी २ गायके दूधका बंदोबस्त नहीं हो सक्ता । ऐसी दशामें डिब्बोंका दूध बालकों को थोड़े दिनों के लिये पिलाना चाहिये ।

तरीका तैय्यार करनेका—एक चम्मच दूध डिब्बे का लेकर उसमें बच्चेकी उमरके माफिक १२ हिस्सा या ८ या चार या जैसा मुनासिब हो मिलावे और थोड़ी दूध की शक्करभी मिला दिया करें ।

लेकिन बहुत दिनोंतक इस दूधको न पिलावे

(२५६)

क्योंकि बहुत दिनोंतक पीनेसे सूखा का रोग लगजाता है ।

बच्चेका वजन और नाप ।

जब बालक पूरे दिनोंका पैदा होता है । तो इसका वजन तीन सेर से ४ सेर तक होता है । लेकिन लड़के का वजन लड़की के वजन से जियादा होता है ।

क्योंकि पैदा होजाने के बाद शुरूके चन्द दिनों तक बालक को माता का दूध काफी नहीं मिलता इसलिये उसका वजन करीब ३ या ४ छटांक के कम होजाता । लेकिन ज्योंही माता का दूध पैदा होजाता है त्योंही बालक फिर अपनी कमी को पूरा कर लेता है ।

बालक हर रोज़ करीब आधी छटांक वजन में बढ़ना शुरू होजाता है और ५ महीने तक बराबर वजन में इसी हिसाब से बढ़ता रहेगा अगर बीचमें उसे कोई रोग न लगजावे ।

यद्यपि आमतौर से ऐसा ही होता है लेकिन बाज़ २ बालक वजन में बहुत ज़ियादा बढ़ते हैं और बाज़ २ कम भी बढ़ते हैं।

लेकिन शुरू छठे महीने में तन्दुरुस्त बालक का वजन ६ से ८ सेर तक होजावेगा और बाद को एक साल तक करीब आधसेर हर महीने बढ़ना शुरू करेगा और इसी हिसाब से यानी आधसेर या कुछ ज़ियादा हर महीने दूसरे साल में बालक बढ़ना शुरू होता है ।

जब बालक पैदा होता है उसवक्त १८ से २० इंच तक लंबा होता है और पहिले छः महीने तक वह हर महीने एक इंच लंबा होता जाता है और बाद ६ महीने के एक साल तक आधा इंच हर महीने बढ़ता है ।

बालक का शिर ।

नये जन्मे हुये बालक का शिर उसके शरीर के और हिस्सों की निस्बत बहुत बड़ा होता है

और उसके शिरकी हड्डियाँ निहायत मुंलायम होती हैं और बालक की चांद के ऊपर उस का दिमाग सिर्फ शिर की जिल्द यानी खालसे ढका रहता है और वहाँ हड्डी नहीं होती है और नब्ज के साथ २ उठाता हुआ पड़ता है ।

और तीन महीने के बादसे वहाँ हड्डी बनना शुरू होती है और दो वर्ष से वह हिस्सा भी विल्कुल हड्डी से ढकजाता है ।

अगर इस असेमें हड्डी से न ढके तो जानना चाहिये कि बालक को कोई रोग सूखा बगैरह का लगजावेगा तो माता को फौरन इस तरफ ध्यान देना चाहिये और अपने भोजन में पुष्टिकारक चीजें खावे और डाक्टर से भी इलाज कराना चाहिये ।

बालक के पाँचवें महीने से राल थूक पैदा होने लगता है और यही एक निशान बालक के दांत निकलने की तैयारी का है और पाँच

महीने के बाद बालक अपना शिर चारों तरफ को घुमा सकता है और चीजों के पकड़ने के लिये अपना हाथ बढ़ाता है और खुद व खुद पड़ा २ खुश होतारहता है और अगर दूसरे आदमी काम करते हों तो आपभी वहीं पहुँचता है। बालक के आँसू चार माह बाद पैदा होने लगते हैं इससे पहिले आँसू नहीं बनते ।

दाँत निकलना ।

दाँत दो तरह के होते हैं एकतो दूधके दाँत और दूसरे पक्के दाँत ।

दूधके दाँतों के निकलने का समय ।

पहिले पहिल नीचे के दाँत बालकोंके निकलते हैं और सामने के और बीचके सातवें या आठवें महीनेमें दिखाई देते हैं ।

ऊपर सामने के बीचों बीचके दाँत करीब नीचेके दाँतों के तीन या ४ हफ्ते बाद निकलते हैं आठवें या नवमें महीनों में ऊपर के

जो दो दांत पहिले निकल आये हैं उनके दोनों तरफ एक २ और दांत निकलता है और कुल चार होजाते हैं । फिर दसवें या ग्यारहवें महीने में नीचे के दोनों दांतों के दोनों तरफ एक २ दांत निकलता है और नीचे के भी सामने के चार दांत होजाते हैं ।

इसके बाद बारहवें महीने से चौदहवें महीने तक बालक के ऊपर और नीचे की दो २ ढाढ़ें निकल आती हैं ।

और १८ से २० महीने के बीचमें ऊपर और नीचे के दोनों तरफ कैं खूँटे निकल आते हैं ।

और दाढ़को दो वर्ष से अर्द्ध २ $\frac{1}{2}$ वर्ष के बीचमें दो दो ढाढ़ें ऊपर और नीचे की और निकल आती हैं और कुल दांत मिलकर ऊपर और नीचे के २० दांत हो जाते हैं ।

यद्यपि आप बच्चों के दांत ऊपर लिखी उमर

के माफिक निकलते हैं लेकिन बाजों में इसके खिलाफ जल्द और बाजों में बहुत दिन बाद निकलते हैं, चुनाचे जिन बालकों को सूखाका रोग होजाता है उनके दांत बहुत दिनों तक नहीं निकलते ।

दांत निकलना इस बातको प्रकट करता है कि बालकको माता के दूधके सिवाय कुछ और भी भोजन दिया जावे । चुनाचे एक वर्ष के बाद बालक को साबूदाना या अरारोट या पतली खिचड़ी थोड़ी २ चटाई जावे ।

बालकों को दांतों के निकलने के ज़माने में थोड़ी बहुत तकलीफ़ अक्सर होती है यानी नाक बहता है और आँखें दुखने लगती हैं सूखी खाँसी आती है बुखार भी आता है हाजमे में खराबी आजाती है यानी बालक दूध गिराते हैं पतले दस्त आने लगते हैं मुँह आजाता है और बदन्-रूप छोटी २ फुँसी निकल आती हैं ।

जैसे भारत की स्त्रियाँ अज्ञानतासे गर्भ के जमाने की बीमारियों को इस ख्याल से छोड़ देती हैं कि गर्भ में बीमारियों का इलाज नहीं करना चाहिये इसी तरह दांतों में निकलने के दिनों में बालकों के रोगों का इलाज नहीं करती और इस ख्याल से कि दांतों के सब से रोग है इसलिये इलाज नहीं करना चाहिये क्योंकि इलाज करने से फायदा नहीं होता नतीजा यह होता है कि रोग बढ़कर बालक के प्राण के ग्राहक बन जाते हैं ।

बालकों को दांत निकलने के दिनों में जब किसी प्रकार की कोई तकलीफ मालूम होवे तो माता को योग्य है कि थोड़ा सा कैस्टर ऑयल शहद मिलाकर पिला दें जिससे दोतीन दस्त आजावें तो कोई रोग क्यों न हो बढ़ने नहीं पावेगा ।

दूसरे पक्ष दांत भी बचिमाच दूध के दांतों के नीचे मौजूद रहते हैं और वक्त पाकर वह बाहर निकल आते हैं ।

(२६३)

चुनाचे पहिली पहिल एक पक्की डाढ निकलती है जो दूधकी डाढके पीछे निकलती है और ६ या ७ वर्षकी उमर में निकलती है और कुल दांत २४ होजाते हैं ।

इन डाढोंके निकलने के चंददिनों के बाद सामने के दर्भियानी दांत हिलकर गिरजाते हैं और नाचेसे पक्कंदांत निकल आते हैं और एक सालके अन्दर ऊपर और नीचे के सामने के दोदो दूधके दांत गिरजाते हैं और उन की जगह पक्के दांत निकल आते हैं और इसीतरह आठवें और नववें सालके अन्दर सामने के ऊपर और नीचेके दो२ दांत गिरकर पक्के दांत निकल आते हैं इसके बाद डाढें और खूटे वगैरह निकल आते हैं ।

दांतोंके निकलने के ज़मानेमें अगर बालक को बुखार आजावे तो उसको हलका जुलाब

मसलन कैस्टरऑयल ४ या ६ माशे जरूर दे-
देना चाहिये ।

बालकों को दांतोंके जमानेमें जो बहुत तक-
लीफ़ होती है उसका कारण माताका अपनी
अज्ञानता से बालक का वेकाइदे पालन करना
ही है अगर वक्तपर भोजन मिले और मिठाई और
नमकीन चीजें जो अक्सर लाड प्यारमें माता या
घरका और कोई जो बालक को खिलाता रहता है
न खिलावे । या रोटीपूरी जब कि बालक हजम
नहीं करसक्ता न खिलावे तो इतने कष्ट बालक
को न उठाने पड़ें जब बालक के मसूड़े खूब
फूल गये हों और दांत निकलनेवाले हों तो
मसूड़े के ऊपर नमक वारीक पीसछान कर और
शहद के साथ मिलाकर मसूड़ोंपर मालिश करें
तो दांत जल्द निकल आते हैं लेकिन मसूड़ों
में नशतर लगाने की जरूरत कभी नहीं पड़ती है।

शोक का मामूल ।

संसार में ईश्वरने मनुष्य से नीचे जितनी योनि बनाई हैं सबका इन्तजाम अपने हाथ में लिया है । जैसे पशुपक्षीको सर्द व गर्म मुल्क के माफिक उनके जिस्म की खाल और बाल व पर दिये हैं खानेके वास्ते भी उनके लिये हरप्रकार की घासपात फलफूल दिये हैं । और अपने बच्चोंके पालने योग्य उनमें ऐसा मोह पैदा किया है कि जिससे सृष्टिक्रम कूप बखूबी चलाजारहा है, लेकिन मनुष्य को यहबाते नहीं दी हैं बल्कि बुद्धिप्रदान की है कि जिसके द्वारा वह अपनी आजीविका आप पैदा करे अपने तन ढकने के वास्ते कपड़ा तैय्यार करे बालकों के पालन के नियम जानकर उन्हींके अनुकूल उनका पालन करे ।

परन्तु शोक का विषय है कि मनुष्ययोनि पाकर हमारे देशवासी पुरुष व स्त्री अज्ञानता

से पशुओं के मुआफिक़ बर्ताव करना चाहते हैं उनको मालूम होना चाहिये कि यदि ईश्वर ने मनुष्य को बुद्धि सारन प्रदान किया है तो उसी के साथ सुख, दुख, रोग, आरोग्यता, हानि लाभ, कामयाबी नकामयाबी बगैरह बातोंका बोझ यानी जिम्मेदारी मनुष्य के सुपुर्द कर दी है इस वास्ते मनुष्य मात्रका धर्म यानी फर्ज है चाहे वह पुरुष हो या स्त्री कि उस बुद्धिको विद्यावलसे बढ़ाकर जो जिम्मेदारी ईश्वरने दी है उसको समझकर लाभ उठावें और उससे अपना जीवन सुखसे पूरा करें अन्त को धन्यवाद देते हुए शान्तिको प्राप्त हों ।

चुनाचें ख़ामात्र को यह जानने की आवश्यकता है कि शिशु (बालक) पालने के जो नियम हैं उनको पूर्णप्रकार से सीखें और बादको वैसाहां करें जिससे उनके बालक आरोग्य रहें और माता पिताको भी सुख मिले ।

माताको चाहिये कि शुरूही से यानी जन्म के बाद पहिले ही महीनेसे बालक की आदत ऐसी डालें कि जिससे वह बालक आरोग्य बनारहे और इस आदतक डालने में अपनी पूर्णशक्ति काममें लावें । मसलन सुबहको दूध पिलाकर बालक को सुला दें और जब बालक सोकर उठे तो गुनगुने पानी से स्नान करावें ।

स्नान कराने में जियादा देर न लगावें क्योंकि इससे सर्दी लगजाने का डर रहता है और स्नानके लिये बालक के कपड़े उतारनेके पहिलेसे ही साबुन गर्मपानी और पोछने के लिये तौलिया वगैरह तैय्यार रखना चाहिये और न्हाने का पानी जियादा गर्म न होना चाहिये और न्हाने की जगह खुली हवा में न होना चाहिये ।

माता बालकको पहिले अपनी जांघोंपर लिटाकर कड़वे तेलकी मालिश करे और फिर गेहूँ या

चने के आटे की लोई बनाकर सारे बदन को रगड़े ताकि तेल और मैल साफ होजावे बादको स्नान करावे लेकिन न्हानेमें बालक के बदन पर पानी आहिस्ता २ डालना चाहिये एकदम ज़ियादा पानी डालनेसे बालक बचक उठता है शिरको साबुन लगाकर साफ करना चाहिये ।

स्नान करानेके बाद फिर माता बालक को दूध पिलावे और कमरेके बाहर वरामदे बगैरहमें जहाँ साफ हवा आती जाती हो खटोले पर हलका बिस्तर बिछाकर सुला देना चाहिये और हलका कपड़ा ऊपरसे उढादेना चाहिये और सर्दी के दिनों में गर्भ कपड़ा ज़रूरत के मुआफिक उढाना चाहिये लेकिन जहाँतक हो बालक का मुँह भारी कपड़ेसे कभी न ढकें ।

चूँकि छोटे बच्चोंको ताज़ा हवाकी ज़ियादा ज़रूरत होता है इसवास्ते जहाँ बालक सोवे वहाँ पर बहुत असबाब व मैले कपड़े बगैरह कोई ऐसी

चीज़ न होवै जिससे वहां की हवा खराब होजावे जाड़ेके दिनोंमें बालक को मोजा और पाजामा भी पहनाना चाहिये ताकि पैर के द्वारा सर्दी बालक को न लगजावे ।

इसके उल्टा आजकल इसदेशकी स्त्रियाँ बालकका शिर ऊनी टोपेसे ढकदेगी वदन के ऊपर खूब साटे २ कपड़े पहनावेंगी । लेकिन—टाँगे और पैर नंगे ही रखती हैं क्योंकि उनको यह खयाल होता है कि बालकको सर्दी शिर पर या छातीपर लगती है और नीचेके धड़पर सर्दी गर्मी का कोई असर नहीं होता नतीजा यह निकलता है कि सर्दी पैरों के तलुवों द्वारा बालकके शरीरमें प्रवेश कर जाती है और खाँसी व जुखाम व और २ रोग लगजाते हैं ।

इसवास्ते बालक को सर्दी में मोजा और पाजामा जरूर पहिराना चाहिये ।

बालक को सोनेके वक्त इतना कपड़ा उढाना

चाहिये कि जितनी माता अपनी बुद्धिसे मौसिम के अनुकूल मुनासिब समझे, कभी २ बहुत भारी कपड़ा उठा देने से बालकका तकलीफ होती है और रान लगता है कभी इतना कम कपड़ा उठाती हैं कि जाड़े की वजह से नींदभी नहीं आती है ।

जब बालक सोता हो तो उसको किसी कारण से भी न जगाना चाहिये ।

अक्सर माताएँ मूर्खता से सोते बालक को जगाकर दूध या दवा पिलाती हैं यह उनका बड़ी गलती है और ऐसा कभी न करना चाहिये ।

रातको सोते वक्त माताको याग्य है कि बालक को उठाकर पेशाब व पाखाना करा लिया करे जिससे रात्रि में बालक पेशाब से बिस्तर न खराब कर दिया करें और अगर कर भी दें तो फौरन उनको निकालकर दूसरा सूखा कपड़ा बालक के नीचे डाल दें और सुबह के

वक्त बालक ज्योंही जागे त्योंही फौरन पेशाब व पाखाना करावेँ जिससे उसको आदत पड़ जावे कि सोकर उठनेके बादही पेशाब पाखाना होनेके बाद फ़ारिग होजाया करे ।

बालकों के रोग ।

अबतक हमने बालकों के जितने रोग पैदा होने और उनके पालन के नियम और निरोग बालकों के लक्षण बयान किये हैं लेकिन बालकों का वदन अतिकोमल होता है इसवास्ते बहुत ही छोटे२ कारणों से उनका शरीर रोग-ग्रसित होजाता है, लेकिन जवानों की अपेक्षा बालक अपनी तन्दुरुस्ती को जल्द प्राप्त भी करलेते हैं ।

अनएव माता जिसकी गोदमें और रक्षामें हर-वक्त बालक रहता है और जो यह बात देखती रहती है कि उसका बालक निरोगअवस्था में किसतरह शरीर की उन्नति करता है जरासी

बीमारी होते ही पहिचान जाती है कि बालक तन्दुरुस्त नहीं है जिस बातको हकीम डाक्टर बच्चे की बाबत नहीं जान सके उसको माता फौरन पहिचान जाती है ऐसी दशा में माताओं को योग्य है कि बालक के नित्यप्रति मामूली रोगों को अच्छे प्रकारसे जाने जिससे कि वह छोटे २ रोगों को फौरन अच्छा करलें जोकि देखबरी में छोड़ दिये जावें और इलाज न होंगे तो वही भयानक रोग होजाते हैं ।

दूसरे जब माता मामूली रोगों से जानकार होती है तो अज्ञान स्त्रियोंके माफिक बहुत डर नहीं जाती जिससे आप खुद वखुद दुःखों से बचती हैं और बालकों को भी शीघ्र ही निरोग करलेती हैं यह बात नित्य के तजुर्बे से प्रकट है कि जो लोग आरोग्यताके नियम के अनुकूल भोजन करते साफ हवामें रहते साफ़ मकान व कपड़े वगैरह को रखते व्यायाम यानी आवश्यकतानुसार कसरत करते हैं ।

वह ही लोग आरोग्यता के अमूल्य और अपूर्व सुख का अनुभव करते हैं । इसी प्रकार जो सुज्ञानवती माताएँ अपने बालकों को बतलाये हुये नियम से भोजन कराती हैं और प्रबंध करती हैं उनके बालकों को बहुधा दवा खाने की ज़रूरत नहीं पड़ती ।

अगर बालकको कोई रोग हो भी जावे तो माता को चाहिये कि बालक के मामूली भोजन की जगह कोई खास हलका भोजन दें या बिलकुल बन्द कर दें और घर से बाहर न जाने दें बल्कि आराम से घर के अन्दर ही रखें साफ कपड़ा पहना दें और ओढ़ने बिछाने का कपड़ा भी साफ रखें मैलारहने से रोगों में और भी अधिकता होजाती है ।

रोग होनेके चिह्न ।

जब बालक को कोई रोग, होनेवाला होता है तो उसके चिह्न यानी लक्षण पहले ही से

(२७४)

मालूम होने लगते हैं। मसलन बालकके दस्त की रंगत बदल जाती है। सफेद रंग या हरे रंग का दस्त आने लगता है पेट भारी और अफरा सा होजाता है और बालक का तालू गिर जाता है।

बालक के बदनकी जिल्द यानी (त्वचा) तन्दुरुस्ती में ठंडी और नर्म और गर्मी बरसात के मौसिम में पसीने से तर रहती है, लेकिन किसी प्रकार के रोग में खुश्क गर्म खुरदरीसी होजाती है मुँह भी सूख जाता है जीभ या तो लाल रंगकी या सफेद रंगकी होजाती है।

जब बालक को अजीर्ण यानी (बदहज्मी) के कारण पेट में दर्द होता है तो अपने हाथ को पेट की तरफ लेजाता है और अपने दोनों घुटनों को पेटकी तरफ खेंचलेता है और रोता है। होठों को अलग करके दांतों और मसूड़ों को निकाल देता है। जब पेट का ऐंठना बन्द

होजाता है तो पैरों को फैला लेता है और आराम से चुपका पड़ा रहता है जबतक कि फिर दर्द न डठे ।

खाँसी वगैरह में बालक को साँस जल्दी २ आता है और हाँपतासा है । पसली जल्दी २ चलती है नाकके दोनों नथनें भी जल्दी चलते और ऊपर को उठे रहते हैं । जब इसप्रकार के लक्षण बालक के दीखने लगें माता फौरन उसके छाती के रोगों की तरफ ध्यान दें और गफलत न करे ।

अगर बालक को खाँसी ऐसी उठे कि बड़ी देर तक खाँसता रहे और साँस भी न लेसके खाँसते २ मुँह लाल होजावे और पीछे से कैं कर दे और खाँस करके दिनकी अपेक्षा रातमें कई दफ़े ऐसा बालक को होवे तो उसको कुकर खाँसी जाननी चाहिये और यह रोग दो

महीने से पहिले अच्छा नहीं होता इसवास्ते इलाज में घबराहट नहीं चाहिये ।

एक खास बात याद रखने के योग्य यह है कि जब बालक को कोई तकलीफ होती है तो वह पलंग के ऊपर लेटना नहीं चाहता और लिटाने में रोता है ।

अज्ञातवा इन अज्ञातमात के जब बालककी भूख कम होजावे और अपने खिलौने के संग खेलना नापसंद करे उदास रहता हो और अंगूठोंको हथेलियोंमें दबाता हो सरकना और खड़ा होना न चाहता हो तो माता समझले कि उसको कुछ न कुछ तकलीफ खासकर पेटमें जरूर है

जब बच्चों के चुनचुने होजाते हैं तो लडका हो या लडकी अपने पेशाबकी जगह को खुज-लाया करते हैं और सूतते रहते हैं माताको योग्य है कि इसका फौरन इलाज करें ।

थोड़े से मामूली रोगों के लक्षण लिखनेके

बाद अब बालकों के चन्द खास २ रोग और उनका इलाज लिखते हैं जोकि बालकों को अक्सर हुवा करते हैं जिनको माता को खुद इलाज कर लेना चाहिये जब कोई बड़ा ज़रूरत पड़े तो डाक्टर को बुलाकर इलाज करावें।

आँखका दुखना ।

बालक के पैदा होनेके एक या दो दिन बाद आँख दुखने आजावे या किसी उमरमें दुखने लगे । कारण इसका सर्दीका लगना या किसी खराब हवाका आँखों के ऊपर असर होजाना है । लक्षण जब मामूलीतौरसे आँखदुखने आजाती है तो आँखें सुख होजाती हैं और वर्म होजाता है आँखों से चिपकता हुआ कीचड़ निकलता है जिससे दोनों पलक चिपक जाते हैं बालक दर्दके सबबसे अक्सर रोया करता है।

इलाज ।

आँखों को दिनमें कई दफ़ा बोरिकलोशन

से जो २ रत्ती एक छटाँक खोलते हुए पानी में मिलाकर तैयार होता है धोना चाहिये । और यह लेप लगाना चाहिये ।

फिटकरी, अफीम, रसौत पठानी लौंग मिश्री सब चीजें एक २ तोला अफीम $\frac{1}{2}$ तोला पानी में पीसकर और पकाकर रखछोड़ें और दिनमें तीनदफे दोनों पलकोंके ऊपर लगावें अगर इसका कुछ हिस्सा आंखोंके अन्दर चला जावेगा तो उससे कोई नुक़सान न होगा बल्कि कुछ आराम मिलेगा ।

लेकिन जो बच्चे मैले कुचैले घरोंमें रहते हैं जहांकी हवा खराब होती है उनकी आंखें दुखनेमें बहुत फूलजाती हैं और कीचड़से खूब चिपक जाती हैं खोलनेके वक्त पलकोंके अन्दर पीबके माफिक कीचड़ ज्यादा सा निकलता है बालक हरवक्त आंखें बंद रखता है और बन्द रहने से अन्दर ही अन्दर आंखकी पुतलीपर

(२७९)

अक्सर खराबी आजाती है इस तकलीफ से बालक को थोड़ा बहुत बुखार भी बना रहता है भूख कम होजाती है ।

इलाज ।

गर्म बोरिकलोशन से जिसके बनाने की विधि ऊपर लिखी है बालक की आँखों को कई दफा पलक खोल २ कर धोते रहें कीचड़ जमा न होने पावे ।

और आँखोंके अन्दर १ रत्ती कास्टिक आधी छटाँक अर्क गुलाबमें मिलाकर दिनमें दो तीन दफे डालें और आँखोंको गर्म २ बोरिकलोशन से दिनमें दो तीन दफा सेकें अगर इससे दोतीन दिनमें आराम न होवे तो २० ग्रेनपानी १० रत्ती कास्टिक आधी छटाँक अर्क गुलाब में मिलाकर डाक्टर बालक के पलक लौटकर फुरेरी से लगावे, और गुनगुने पानीसे धोकर बादको एकदो बूँद कोनैनलोशन को दर्द कम करने

के लिये डाल दिया करें । (रग्नेनयानी दो रत्तो आधी छटाँक अर्क गुलाब में बनावें) और बालकको साफ हवामें रखें खराब हवासे यह मर्ज औरभी ज्यादा खराब होजाता है ।

और बुखार व आँखों की तकलीफ कम करने की गरजसे एक हलका जुलाब भी दें कैस्टरऔयल्ल सबसे अच्छा होता है छः महीने के बच्चेको ४ माशे और १ सालके उमरवाले को १ तोला पिलावें अगर बुखार ज्यादा आता होवे तो कुनैन रत्ती ३ या इयू कोनैन १ रत्ती १ वर्षके बालक को बुखार आनेसे पेशतर दोतीन खुराक दूध में घोलकर पिलावें ।

अगर बालक आँखोंको बन्द रखे और किसी वक्त न खोले और अंधेरेमें मुँह नीचा किये लेटे रहना पसन्द करे तो समझना चाहिये कि इस की आँखों की काली पुतली के ऊपर कोई खराबी आगई है फौरन डाक्टर को बुलाकर

इलाज कराना चाहिये नहीं तो बालक छोटी अवस्था ही से नेत्रहीन होजावेगा ।

कानका दर्द ।

बालक का जब कान दुखता है तब उसको इस कदर तकलीफ रहती है कि वह दिनरात रोता है और रातको सो भी नहीं सक्ता और उसकी वजह से थोड़ा बुखारभी आजाता है ।

कानमें दर्द सर्दी लगने से या कानमें मैल जमा होजाने से या कोई चीज उसमें पड़ जानेकी वजह से अक्सर होजाता है कभी २ और बीमारियों के कारण से भी कानमें तकलीफ होजाती है ।

जब कानमें तकलीफ होती है तो कान गर्म होजाता है और उसमें खुजली होती है और दर्द रातको ज्यादा होता है बेचैनी और थोड़ा बुखारभी जरूर होता है अगर मुंहको खोले या रोवे तो भी दर्द अधिक होजाता है । कान

(२८२)

भीतर से सुख और सूजा मालूम होता है और दूसरे दिन या उसी रोज़ उसमें से गाढ़ा २ मबाद आने लगता है, लेकिन मबादके निकलने पर दर्द कम होजाता है और चन्दरोज़ बाद मबाद पतला पानीसा आने लगता है ।

इलाज ।

पहिले कानको देखना चाहिये कि उसमें मैल या कोई और चीज़ तो नहीं है अगर इन में से कुछ हो निकाल देना चाहिये अगर वैसे न निकल सके तो गर्मपानीसे पिचकारी लगा कर निकाल दें वरना डाक्टरको बुलाकर दिखावें।

अगर मैल ज्यादा हो और पिचकारी से न निकल सके तो ग्लेसरीन की पांच बूँद कान में सुबह शाम डाल दिया करें इसमें मैल खूब फूल जावेगा और फिर पिचकारी से जल्द निकल जावेगा ।

अगर कानमें सर्दीकी वजहसे दर्द हो तो

(२८१)

रुहड़ से सेंक कर दें या गर्म २ अलसी की पुलटिस बाँध दें और जब कान बहने लगे और मबाद आने लगे तो ग्लेसरीन में टिकचर ओपियम मिलाकर कानमें डाला करें । टिकचर ओपियम अफीमका रस होता है और दोनों चीजें अंगरेजी दवाईखानोंसे खरीद कर लें ।

जब कान बहुत दिनों से बहता होवे तो पिचकारी से साफ करने के बाद उसमें आयो-डोफार्म अन्दर डालकर ग्लेसरीन के तीन चार बूँद डाल दें ऐसा करने से थोड़े दिनों में कान का बहना बंद होजावेगा ।

कान की तकलीफ के कारण जब बुखार होजावे तो पहिले कैंस्टरऑयल उमर के मा-फिक दें, और हलका भोजन दें अगर बालक सिर्फ मा का दूध पीता होवे तो माता खुद खिचड़ी और हलका खाना खावे ।

मुँह आजाना ।

छोटे बच्चों का मुँह अक्सर आजाया करता है और उससे उनको बड़ो तकलीफ होती है यहां तक कि दूध भी नहीं दवासक्ते, अगर इलाज न किया जावे तो बहुत अर्से तक बालक को दुःख उठाना पड़ता है ।

मुहां कई किस्म का होता है मगर खासकर इसकी दो किस्में होती हैं सफेद और सुर्ख । सफेद मुहां अक्सर बच्चों का बहुत छोटा उमरमें यानी पैदा होनेसे दो महीने तक होता है और तीन महीने के बाद शायदही कभी देखने में आता है , लेकिन दांत निकलने के ज़माने में भी कभी २ होजाता है ।

इसके होने का कारण—अधिकतर बच्चों के दूध हिलान का अच्छा बन्दोबस्त न होने से यह रोग बच्चों को सताता है । यानी वे स्त्रियां भ्रान्ततासे या माता को कोई ऐसा रोग होने

(२८५)

से कि जिसके कारण वह बच्चे को अपना दूध न पिलासके और ऊपरका दूध पिलावे तो वह उसको हज्म नहीं करसक्ता और हाजिमा बिगड़जाता है तो जीभ पर व होठों और गालों पर सफेद २ दाने से पड़जाते हैं और मुहां आजाता है ।

गर्भियों के दिनों में यह रोग बड़ा जोर पकड़ता है और उसी मौसिम में ज्यादातर होता है ।

पहिले तो भीतर से मुँह लाल होजाता है बाद को छोटे २ सफेद २ दाने से तमाम मुँह में हाजात हैं और मुँह में दही की छोटी २ फुटके सी दिखलाई देती हैं और होठ जीभ और गालों पर यह बहुत जियादा होते हैं कभी २ ऊपर के तालू और हलक में भी सफेद दाने होजाते हैं ।

बच्चों को सफेद मुहां के साथ अक्सर क्या !

बलोक जरूर ही पतले दस्त आते हैं और उन दस्तों में खट्टी बू आती है ।

इसके इलाज में पहिली बात यह है कि बालक को जहाँतक होसके ऊपरी दूध पिलाना बन्द करें और माताका या गायका दूध पिलावें और सफाईकी तरफ़ खासकर ध्यान रखें यानी जब माता बालकको दूध पिलावे तब अपने स्तनोंको गर्भियोंमें ताजे और जाड़ेमें गर्म पानीसे धो डाला करे और बालकको घुटी पिलाकर पेट साफ़ रखें । ग्रेपौडर यह अंगरेजी दवाईखानों में मिलता है $\frac{1}{2}$ आधी रत्ती माताके दूधमें मिलाकर दिनमें तीनदफे दियाकरें और जब दस्त आकर पेट साफ़ होजावे तो नुसखा दें ।

सौंफ़ भुनी हुई १ तोला, ईसबगोल १ तोला, बड़ी इलायची ६ माशे, पोस्तका डोरा ३ माशे, सुहागे की खील ६ माशे इन सब दवाओं को कूट पीसकर महीन छानलें और दो महीने के

बच्चे को २ रत्ती इसी तरह डमरके माफिक कम या ज्यादा तनिदफे दियाकरें ।

और बालक के मुँहको एक पाव पानीमें दो तोला सोडा मिलाकर दिनमें हर आधे २ घंटे के बाद फुरेरी बनाकर धोते रहें इस तौरपर होशियारी करने से चारपांच रोज़में मुँह साफ हो जाता है ।

मुँह सोड़े के पानीसे साफ रखना माताको स्तनों का दूधपीने के पहिले और पीछे साफ करना और बालक की गिज़ाका बन्दोबस्त रखना चाहिये यह तीन बातें सफेद मुँह के इलाज में सबसे जरूरी हैं ।

सुर्ख मुँह का होना ।

बालकों को लाल मुँह दांतोंके निकलने के दिनोंमें होता है उस वक्त मसूड़े सूजजाते हैं मुँहसे राल बहती है इसके साथ २ या तो बालकों को कब्ज़ होजाता है यानी दस्त नहीं

आता या पतले हरे पीले दस्त आने लगते हैं बालक अक्सर सोता रहता है ।

इसके सिवाय दांत निकलने के जो लक्षण रहते हैं सब पाये जाते हैं । खेलना अच्छा नहीं लगता । मुँहसुख होजाता है जुवान और होठों के ऊपर लाल रङ्गाने मालूम होते हैं और वह फूटकर छोटे २ जख्म पड़ जाते हैं दूध नहीं पी सका शल बहती है ।

इलाज ।

अगर दांत निकलने में देरी हो ते' थोड़ासा सेंधानमक वारीक पीसकर और कपड़े में छानकर शहद केसाथ मिलाकर दांत निकलनेवाले मसूड़े पर दो दफ़े दिनमें मलें और मुहाँ कम करने के लिये शहद में भुना हुआ सुहागा मिलाकर दिनमें चन्द मर्तबा मुँहमें लगावें अगर कब्ज हो तो कैस्टरआयल दें और अगर दस्त आते हों तो सौफ और ईसवगोल वाला नुसखा एक

दो रत्ती की मिकदारमें दिनमें तीन दफे माके दूधमें या शहद में मिलाकर चटावें, अगर कोई और तकलीफ हो तो उसके माफिक इलाज करें ।

मुहँको साफ रखें और बालक के भोजन का बन्दोबस्त करें हलका भोजन दें सिर्फ माताके ही दूधपर रहता हो तो माताको हलका खाना दें अगर बुखार हो तो कुनेन या यूकोनेन देकर अच्छा करें और अगर शहद व सुहांगे से अच्छा न होवे तो क्लरेट आफ पुटाश १ माशे और खालिस शहद ८ माशे मिलाकर डलीमें से फुरीसे मुहँमें लगाया करें ।

पतले दस्तोंका आना ।

यह एक ऐसी बीमारी है कि जितने मूल से मूल स्त्री और पुरुष जानते हैं और छोटे बालकोंके लिये बड़ा भयंकर रोग है बहुत से बालकों की मृत्यु इसीके कारण से होती है ।

यह रोग बालकों को ६ महीने की उमरसे दो वर्ष के बीचमें जब उनको दांतोंके निकलने का ज़माना होता है अधिकतर होता है ।

(१) यह रोग ज्यादातर तो बालक के भोजन में खराबी होनेसे होता है ।

(२) दांतों के निकलने के ज़माने में यह रोग बहुत होता है लेकिन उसमें भी बालकोंके भोजन में कुछ खराबी ज़रूर शामिल रहती है

(३) सर्दी के सबबसे भी बालक को दस्त आने लगते हैं ।

(४) खराब हवा और खराब पानी के पीनेसे भी दस्त आने लगते हैं ।

(५) जब बच्चों के पेटमें गैडुए होजाते हैं तो भी दस्त लग जाते हैं ।

बालकोंके दस्त देखने से मालूम होता है कि कभी तो उनको सामूली दस्त से दो चार ज़ियादा आजाते हैं ! लेकिन रंगत दस्तकी

(२९१)

मामूली कभी सफेद रंगके दस्त आने लगते हैं जिसमें खट्टी बू आती है ।

कभी पानी के माफिक पतले दस्त आते हैं जिसमें बालक का चन्द दस्तों के ही बाद वदन ठंडा होजाता है और आँखे अन्दर को घुस जाती हैं ।

लेकिन जब आँतोमें वर्म होजाता है तो हरे रंग के चमकदार और चिपकते हुए दस्त आते हैं ।

इलाज ।

जब बालक को मामूली दस्त आते हों जो अक्सर गिजामें बदपरहेजी से होता है इसमें ग्रेसपौडर शुरूमें एकरत्ती की खुराक में दूध या पानीमें घोलकर दिनमें तीनदफा देना चाहिये या कैस्टरओयल ६ माशेसे १ तोलातक पिलादेना चाहिये इससे पेटसाफ होजाता है और बादको सौफ ईसवगोलवाला नुसखा

एक रत्तीकी खुराक में दिनमें दो या तीनदफे देनेसे दस्त मामूली आने लगता है ।

जब सफेद या पिंडोक्त के रंगके दस्त आते हों तो मालूम होता है कि बालक का पित्त बड़ा खराब होगया है और हाजमा बड़ा खराब हो जाता है इसके साथ२ अक्सर कै भी आती है ऐसी हालतमें कैस्टरआयल शुरूमें जरूर देना चाहिये ताकि दस्तों से एकदफे पेटसाफ हो जावे बादको एकरत्ती ग्रेग्रेस पाउडर और $\frac{1}{2}$ रत्ती सुहागेकी खील पानी या दूधमें घोलकर दिनमें तीनदफे देना चाहिये लेकिन खाना बालक का अनिहायत हलका होना चाहिये ।

दूधम आधापानी मिलाकर और पकाकर थोड़ा २ पिलाया जावे और वक्त पर भोजन दियाजावे थोड़े दिनोंमें बालकका दस्त असली लन्दुरुस्ती के माफिक आने लगता है कभी२ दूध हज्म नहीं होता ऐसी हालत में मूंगकी

दालका पानी पिलाना या पतली खिचड़ी देना चाहिये । लेकिन अन्न बालकको १ $\frac{1}{2}$ सालकी उमरसे पहिले न देना चाहिये अगर इस से चन्द्रोजमें दस्त ठीक न हो तो जाड़ेके मौसिम में जायफल ६ मासे जावित्री ६ मासे अफीम $\frac{1}{2}$ माशा लेकर सज्जको पोसकर बाजरे के बराबर गोली बनाकर एक २ गोली सुबह शाम देनेसे बालक को बड़ा आराम मिलता है ।

बहुत पतले दस्त बालकों को दूध छुड़ाने के ज़माने से ४ वर्षके बीचमें होते हैं दूधपीते बालकों को कम होता है इसमें दस्त निहायत पतले पानीके सानिन्द और बड़े २ आते हैं रंगत दस्तोंकी अक्सर पानी के माफिक या कदरे हरापन लिये होती है और बालक एकदम से बहुत कमजोर होजाता है अर्थात् अन्दर को धसजाती है और हाथपैर ठंडे होजाते हैं नौद बिल्कुल जाती रहती है ।

ऐसी बीमारी में सौंफ और ईसवगोलवाला नुसखा एक रत्ती, और ग्रेग्रेसपौडर १ रत्ती दोनों को पानी या जरासे दूधमें घोलकर हर एक घंटेके बाद चार खुराक तक दें और बादको दो दो या तीन तीन घंटोंके बाद दें। या होम्योपैथिक का आरसीनिक या वैरेटर पएलवम की एक बूंदको आधी छटाँक पानीमें मिलाकर उसकी आठ खुराक करें और हर एक खुराक दस दस मिनटके बाद दिया करें।

ऐसी सख्त बीमारीमें बालकों के लिये होम्योपैथिक अच्छा साबित होता है। छोटे बालकोंको अफीम मिली हुई कोई दवा न देना चाहिये लेकिन बालकों को किसी किस्म के दस्त क्यों न आते हों सौंफ व ईसवगोलवाला नुसखा हर हालत में फायदा देता है।
कै का होना।

बच्चों को कै अक्सर होजाया करती है खास

कर दूध पीनेके बाद बालक थोड़ा बहुत दूध गिरा दिया करते हैं ।

जब बालक दूध ज्यादा पी लिया करता है या दूध पीनेके बाद थोड़ासा भी पेट दबता है फौरन बालक दूध गिरा देता है ।

लेकिन जब बालकों को दस्त आते हों या दूध हज्म न होता हो तो दूध पीने के बाद फौरन कै करदेता है और फिर घंटे दो घंटे के होती है लेकिन जब बुखार होता है तो ऐसी हालत में जो कुछ पेटमें जाता है बराबर कै की राह निकल जाता है यहाँतक कि पानी या दवा जो कुछ दिया जाता है कै होजाता है जबके बराबर होती है तो बालक को कब्ज होजाता है यानी दस्त नहीं आता और अगर आता है तो निहायत बदबूदार दस्त आता है नतीजा यह होता है कि बालक निहायत कम-जोर होजाता है पीला पड़जाता है रोता रहता

है वदनकी जिल्द खुश्क होजाती है और मुँह खुश्क रहता है ।

ऊपरभी बयान किया गया है कि बालकों को कै होने का सबब भोजन या दूध ज्यादा मिकदारमें पिलाना है या पहिली दफेका दूध या भोजन हज्म न हुवा हो और ऊपरसे भोजन खिलादेना होता है ।

इस वास्ते माताको इस बातमें बड़ी सावधानी रखनी चाहिये और इलाज में सिर्फ ग्रेसपौडर एक रत्तीकी मिकदार में एक वर्षके बालक को दिनमें तीन दफे देना चाहिये ।

या सौंफ ६ माशे भुनी हुई सुखे इलायची के दाने छःमाशे सौंठ २ माशे इन तीनों चीजों को वारिक पीस छानकर एक रत्तीकी मात्रामें माता के दूध में मिलाकर पिला देने से कै का होना रुकजाता है ।

अगर बुखारके कारण कै आती हो तो बुखार

का इलाज करना चाहिये और कै बन्द करने के वास्ते होम्योपैथिक एयीकाक की एक बूंद आधी छटाँक पानी में मिलाकर उसकी आठ खुराक करें और एक २ खुराक एक २ घंटे के बाद देने से कै बन्द होजाती है ।

पेटमें दर्द होना, और पेट फूलजाना ।

जब बालक के पेटमें दर्द होता है तो उसकी आंतों में ऐंठन उठती है । उस वक्त बालक अपनी टाँगों को ऊपर पेटकी तरफ़ खेंच लेता है और इधर उधर करबटें बदलता है, लेकिन खुशार नहीं होता बल्कि हाथ पैर उस वक्त ठंडे पड़जाते हैं पेट तन जाता है और कै भी हुआ करती है और कभी २ दस्त भी आजाते हैं ।

जब बालकों के भोजन में बदपरजेजी हो जाती है यानी जब बालकको मामूल से ज्यादा दूध या खाना खिला दिया जाता है या ऐसी

(२९८)

चीजें जो हज्म नहीं होती बालक को खिलाई जावें तो बद्धज्मी के कारण पेटफूल जाता है और दर्द होने लगता है ।

जब बालक के पेटमें दर्द हो तो भूनेचनोंका आटा हींग मिलाकर पेटपर मलें । अगर इससे आराम न होवे तो कड़वा तेल और तारपीनका तेल आधा २ मिलाकर पेटपर मालिश करें ।

और पेटपर सेंक कर दें । सूखा पीपरमेन्ट शहद में मिलाकर थोड़ा २ चटावें, अगर बालक बड़ा हो तो पोदीना, कालानमक, भुनाहुआ जीरा और इलायची सब चीजें बराबर २ और नमक माफिक का डालकर पानीमें पीसलें और गर्म करके थोड़ा २ पिलावें ।

अगर कब्ज हो तां कैस्टरओयल डमरके माफिक देकर दस्त करा दें । और जबतक दस्त न आजावे खाने पीनेको कुछ न दें । और बाद को भी हलका भोजन दिया जावे क्योंकि जो

(१६९)

कुछ दुःख होता है भोजनही की खराबी से होता है अगर भोजन का प्रबन्ध न किया जावेगा तो दुःख दूर होना कठिन होगा ।

कब्ज ।

कब्ज भी एक ऐसी बीमारी है जोकि बालकों को अक्सर होजाया करती है इसमें बालक को दस्त ठीक तौरसे नहीं होता । रंगत दस्तकी सफेदी माइल होती है दस्त फिरनेके वक्त कभी एक सख्त गाँठ यानी सुदा सा निकलजाता है उसके बाद पतला दस्त आता है कभी २ दस्तबत्ती की तरह चपटा होता है अक्सर बालकों को दो २ तीन २ दिनतक विल्कुल दस्त आता ही नहीं है ।

यह बात साफ प्रकट है कि बालक को कब्ज रहता है तो बालक को भोजन अच्छी तरह से हज्म होकर खून नहीं बनता ।

और चन्दरोज़के बाद बुखार व खाँसी आने

लगती है और अक्सर स्त्रियाँ इसरोग को वेपरवाई से छोड़ देती हैं, भारतवर्षमें तो अज्ञान स्त्रियाँ अपने बालकों को अफीम देकर सुलाती हैं और नतीजा यह होता है कि और २ हानियाँ जो बालक को होती हैं उनके अलावा कब्ज जियादा होजाता है दोतीन बलिक कभी चार २ दिन तक दस्त नहीं आता इस को रफा करने के लिये बालक को अपने पुराने हिंदुस्तानी तरीके के माफिक घुटी देना चाहिये उसमें हरप्रकार के कब्ज दूर होनेकी दवारहती है इसके अलावा कैस्टरआयल उमर के अनुसार देकर दस्त करा दें ।

और उसके बाद ग्रेसपोडर आधी रत्तीसे एकरती की खुराकमें दो या तीन मर्तबा देने से दस्त साफ होता रहेगा ।

अगर अफीम खिलाने के कारण कब्ज हो तो उसका देना बन्द कर दें और अगर सर्दीके

सबब से होजावे तो गर्म कपड़ा पहिनावें और दाहिनी तरफ नीचेकी पसलियोंके ऊपर रोज़ कढ़वा तेल मालिश करें और ग्रेग्रेस पाँडर $\frac{1}{2}$ या एकरत्ती की मात्रा शहदमें मिलाकर बालक को दिया करें ।

जब बालक को गाय या भैंसका गाढ़ादूध पिलाने से कब्ज होगया हो तो फोरन कैस्टर-ऑयल देकर पेटसाफ करें और आयन्दा से आधा दूध आधापानी मिलाकर और पकाकर बालक को पिलावें और ग्रेग्रेसपाँडर आधाया चौथाई रत्तीकी मात्रामें दियाकरें ।

जब बहुत कब्जहो तो ग्लेसरीनको पिचकारी द्वारा बालक के गुदा में पहुँचाने से फोरन दस्त आजाता है और बालक की तकलीफ फोरन दूर होजाती है ।

कभी २ नमक की डेखी या साबुन तेलमें

मिलाकर गुदा के अन्दर रख देने से भी दस्त बहुत जल्द आजाता है ।

गोया कि जो तद्वारें और इलाज बनाये गये हैं उनके ऊपर चलने से जरूर बालक को तकलीफें रफा होजावेंगी ।

बुखार ।

बुखार एक ऐसी बीमारी है कि जिससे बालक जवान बूढ़ा पुरुष स्त्री अमीर गरीब सब ही जानकार हैं, और उससे दुःख उठाये हुये हैं ।

यह रोग बालकों को अक्सर सताता है और थोड़ेही विकार से बालक इसमें फंस जाते हैं ।

कारण—चूंकि बालकोंका शरीर अतिही कोमल होता है इसवास्ते थोड़ी ही गर्मी सर्दी के लग जाने से ऋतु के बदलने के समय भोजनकी खराबी से यानी अधिक खालीने से या ऐसी चीजें खाने से जो हज्म न होसकें बुखार होजाता है, दांतों के निकलने के ज़माने में

जब कोई थोड़ासाभी ऊपर से सबब आजावे तो तुरन्त बुखार होजाता है ।

बुखार के लक्षणों को तो सबही जानते हैं अर्थात् जब बुखार आता है तो पहिले हाथ पैर सर्द पड़ जाते हैं शिर में पीडा होती है हाथ पैरों में दर्द होता है फिर बुखार तेज होजाता है और वदन छूने से बहुत गर्म मालूम होता है प्यास बढ़ जाती है शिर में और तमाम शरीर में दर्द होजाता है ।

थरमामीटर लगाकर देखने से बुखार १०३ या १०४ दर्जे तक पाया जाता है और उस दशामें बालक बकने लगता है पेशाब थोड़ा और लालरंग का होता है अक्सर बालकोंके हाथ पाँव और मुँह ऐंठने लगते हैं और आँखें फिरने लगती हैं मुँह से भाग गिरते हैं और रोगी विल्कुल बेहोश रहता है यह सब लक्षण बुखार की तेजीके कारण हुआ करते हैं, लेकिन

मूर्ख स्त्रियाँ भूत या प्रेत लगजाना कहती हैं, उल्टा सीधा इलाज करके बालक के रोग को और भी बढ़ादेती हैं ।

ऐसे लक्षण तेजीके साथ एकदिनतक रहते हैं बाद को कम होने लगते हैं और दो तीनदिनमें विल्कुल रफा होजाते हैं । और बालक अच्छा हो जाता है जब बुखार उतरने को होता है तोरोगी को थोड़ा सा पसीना आता है ।

ऐसा बुखार बालकों को दांत निकलने के जमाने में अक्सर हुआ करता है या हर उमर में बालकों को होसکتा है ।

और जब चेचक या खसरा वगैरह होते हैं तो दो तीन दिन बाद रोगीके शरीर पर उन रोगों के दाने निकलते हैं और उन्हींसे उनको पहिचान की जाती है और उन्हीं रोगोंके अनुसार इलाज होता है ।

इलाज

यह बात सबपर प्रकट है कि रोग

कैसा ही छोटा क्यों न हो यदि उसका उपाय नहीं किया जावेगा तो बढ़ जावेगा । इसवास्ते शुरूसेही इलाज करना सबको उचित है बालक को आरामसे पलंगपर लिटारक्वें और हल्के कपड़े से उढादें अगर खानाखानेके बाद बुखार आगया है तो गर्म पानी पिलाकर कै करादें नहीं तो जोर के वक्त शिरपै वहां दर्द रहेगा और बुखार बहुत देरमें उतरेगा अगर कब्ज हो तो कैस्टरआयल अवस्थाके अनुसार दें और बालक को भोजन कुछ न दें ज्वरमें भोजन देनेसे लाभकी जगह बड़ी हानि होती है, ज्वर के उतारने के लिये यह नुस्खा पिलावें ।

गुलवनफसा ६ माशे, कासनी ६ माशे, मुलेठी ६ माशे, रेशाखतमी ६ माशे, खीरा ककड़ी के बीज ६ माशे सौंफ ६ माशे पानी छः छटांकमें औटावें और जब दो छटांक रह जावे उतारलें और एक सालके बालक को एक

२ तोला दो दो घंटेके बाद पिलातेजावें जबतक बुखार न उतर जावे जब पसीना आना शुरूहो जावे कपड़ा ज्यादा उह्लादेना चाहिये ताकि पसीना जल्द आजावे और सूखने न पावे जब बुखार उतरजावे तो कुनैन या यूकोनेन आधी रत्तीसे एक रत्ती तक दिनमें तीन बार दूध में घोलकर दियाकरें लेकिन कैस्टरआयल या किसी और जुलाबी दवासे कोनैन देनेके पहिले दस्त जरूर करादेना चाहिये क्योंकि बुखारके पहिले कब्ज जरूर होजाता है ।

बुखार में प्यास दूरकरने के लिये अर्क गा-जुवां में थोडासा शर्वतवनफशा मिलाकर पिलावें अगर शिरमें दर्द हो तो धनिया, कर्पूर खस अर्क गुलाब में पीसकर माथे पर लगावें

बुखार की हालतमें यदि दस्त भी आतेहों तो सोडा और ईसवगोल वाला नुसखा १ या दो रत्ती की खुराक में दो तीन दफे देने से दस्त बंधकर आवैगा ।

पीने के लिये आँटाकर पानी पिलावें कच्चा पानी हर्गिज़ न दें अगर बुखारके संग खांसी भी हो तो मुलैठी का सत शहदमें मिलाकर दिन में दो दफे और रातमें दो दफे चटा दिया करें । अगर ज्वर के साथ पेचिश भी हो तो बुखार के उतारने वाले नुस्खे के साथ ६ मासे छोटी हड भी कुचलकर मिलावें। यहां सिर्फ सादे किस्म के बुखार का वयान और इलाज लिखा है अगर और और किस्मके ज्वर हो जावें तां उनका उसी प्रकार हकीम या डाक्टरसे इलाज करावें ।

सादी सर्दी और खांसी ।

छोटे बच्चों को सादी सर्दी और खांसी अक्सर होजाया करती है इसमें बालकों की नाक बहती है और आँखों से पानी आता है और गले में खुजली पड़ती है और खांसी भी आती है ।

कारण इसका सर्दी का लगजाना ही है । यद्यपि छोटे बालकों को हर मौसिम में सर्दी

लगजाती है क्योंकि उनका अंग निहायत कोमल होता है परन्तु जब ऋतु बदलती है तो अक्सर बहुतसे बालकों को सर्दी और खांसी होजाती है इसके सिवाय मातायें अपने बालकों की अच्छी तरह से रक्षा नहीं करती हैं और उनके अंगखुले रखती हैं खासकर जब तमाम वदन पर सूख कपड़ा हो और पैर खुले रहें तो सर्दी पैरों द्वारा लगजाती है और खांसी होजाती है।

जब सर्दी होती है तो पहिले दिन बालक को बहुत तकलीफ होती है और बालक रोता है किसी तरह से चैन नहीं पड़ता माता को भी कुछ खबर नहीं होती कि बालक क्यों रोता है उसको बुखार थोड़ा बहुत उसके साथ होजाता है बालक किसी तरह खेलने में जी नहीं लगाता नाक बन्द होजाती है और सांस खँच कर लेता है लेकिन दूसरे या तीसरे दिन जब तक बालक की नाक बहने लगती है तो बालक

का रोना कम होता है और कुछ खांसी भी आने लगती है ।

इसका इलाज कुछ मुश्किल नहीं है बालक को सर्दी से बचावें और सुहागे की खील नागर मोथा और अतीस मुलैठी बराबर २ लेकर कूट कर कपड़े में छान लें एक साल से कम ऊपर के बच्चे को एक रत्ती शहद में मिलाकर दिनमें तीन मरतबे चटा दिया करें (या माता अपने दूध में घोलकर) पिला दिया करें ।

वायनम एपीकाक—या वायनम एन्टीमनी की तीन बूंदे माता अपने दूध में मिलाकर तीन दफे दिन में पिलाया करें तो भी बहुत लाभ होता है ।

अगर खांसी होजावे तो बालक की छाती को गर्म यानी ऊनी कपड़ेसे ढककर रखें और छाती के ऊपर तारपीन का तेल और सरसों का तेल बराबर २ मिलाकर छाती पर पीठपर

पसलियों के ऊपर मालिश करें। इसके सिवाय बालकों को दो तरह की खांसी और होती है।

पेटके विकार से खांसी होना।

(१) जब पेट के विकारसे खांसी उठती है तो खांसने के वक्त तेज आवाज मानिन्द भूकने के निकलती है और इस प्रकार की खांसी दौरे से उठा करती है हरवक्त नहीं रहती और इस के साथ सर्दी के कोई लक्षण नहीं पाये जाते न हलक में कोई खराबी होती है।

लेकिन कब्जा कुछ बढ़ा और लटका हुआ मिलता है खांसने में बलगम भी नहीं निकलता है इलाज इस प्रकार की खांसीका पेट के विकार दूर होने पर निर्भर है अगर गलती से रोग न पहिचाना और वजाय पेटके इलाज करनेके सिर्फ मामूली खांसीका इलाज किया गया तो बहुत कम और बहुत कालमें बालक इस रोगसे छुट्टी पावेगा।

इसलिये पहिले बालकको घुट्टीसे या कैस्टर-
 आयल से या ग्रेग्रेसपौडर देकर बालकको दस्त
 करावें और बादको नित्यप्रति ग्रेग्रेसपौडर $\frac{1}{2}$ या
 $\frac{1}{3}$ मुलैठीका सत्त $\frac{1}{2}$ रत्ती शहदमें मिलाकर दिन
 में तीन दफे एक सालके बालकको माताके
 दूधमें मिलाकर दिया करें बड़ बालक को उमर
 के माफिक खुराक दवाकी अधिक करें शहदमें
 मिलाकर चटाया करें और रोज़ाना हलकमें
 ग्लेसरीन और टेनिकएसिड फुरेरी से लगाया
 करें, इसतरह इलाज करने से बालक चन्दरोज़
 में अच्छा होजायगा ।

(२) दूसरे बालकको दाँत निकलने के
 ज़माने में रातको खांसी उठती है, ज्योंही
 बालक चारपाईपर लेटता है कि खांसी शुरू
 होजाती है और नौद नहीं आने पाती, लेकिन
 करीब दो २ घंटे के बाद खांसी बिल्कुल बन्द
 होजाती है और बालक फिर रातभर भारामसे

सोता है ऐसे बालकों की तन्दुरुस्ती में कुछ न कुछ ज़रूर खराबी आती है ।

इलाज इस प्रकारकी खांसी का मामूली खांसी की दवाओं में अवस्थाओं के अनुसार (पुटासब्रोमाइड) देनेसे होता है ।

नुसखा-अतीस नागरमोथा सत्तमुलैठी सुहागेकी खील छोटी पीपल पुटासब्रोमाइड इन सब दवाओं को बराबर बराबर लेकर पीस छानकर रक्खें और इसमेंसे सालभर के बालक को एक से दो रत्ती तक माताके दूधमें मिलाकर दें और बड़ी उमरके बालकों को अवस्था के अनुकूल शहद में मिलाकर दिनमें तीन दफे और रातमें एक दफे दिया करें और छाती को तारपीन का तेल मलकर रूहड़ से सेंक कर दिया करें ।

अगर अंगरेजी इलाज भी होता हो तो भी उसके साथ पुटासब्रोमाइड ज़रूर शामिल करना होगा ।

जो कुछ हमने ऊपर लिखा है उससे अधिक और छाती में कोई कठिन रोग होगया हो तो डाक्टर से इलाज करावें गफलत न करें ।

पसलीका चलना ।

यह बालकों का बड़ा कठिन रोग है। हरएक पुरुष और स्त्री इस बातको जानता है कि जब बालकों को पसली चलने का रोग होता है कि उनके प्राण बचनेकी आशा बहुत कम होती है।

यह रोग बालकों को छोटी अवस्थाओंमें ही अधिकतर हुआ करता है और लड़कियों की निस्वत लड़कों को ज्यादा होता है ।

इस रोगमें फेफड़े के भीतर की हवाकी नालियों के वारिक हिस्सों में सूजन होजाती है जिसके कारण नालियों का रास्ता बन्द होजाता है हवा पूरी पूरी फेफड़ों में खून साफ करने के लिये नहीं पहुंच सकती । इस कारण से नीचे का हिस्सा छाती पे का

साँस लेनेके समय नहीं फूलता और गढ़ासा पड़ता दृष्टि आता है और इसीको पसलाका चलना कहते हैं ।

यह रोग बालकोंको सर्दी लगजाने के कारण से होजाता है लेकिन कमजोर बच्चोंको और उन बालकों को जिनको अपनी माताका दूध नहीं मिलता और ऊपरी दूधसे जो जीते हैं और जिनके माता पिता को ऐसे रोग जैसे आतशक मानो गर्मीका रोग हो चुका हो या कण्ठमाला या और कोई कमजोर कर देने वाला रोग हो तो उनके बालकों को भी जरासी सर्दी लगजाने से पसली का रोग होजाता है ।

दांत निकलने के ज़माने में अक्सर बालक इस रोग में फंसेते हैं, लेकिन चार महीने में कम उमर वाले बालकोंको यह रोग नहीं होता।

इस रोगकी पहिचान कुछ मुश्किल नहीं है पहिले बालकको जुखाम खांसी बुखार आता

है और फिर थोड़ी खांसी आती है लेकिन बलगम नहीं निकलता। और न बच्चे बलगम निकालना जानते हैं इसकारण से बलगम छाती में रुका रहता है और बालक का सांस फूलने लगता है बालक माता का दूध पीना छोड़ देता है रातको बुखार ज्यादा होजाता है प्यास ज्यादा लगती है तकलीफ के कारण रातको नींद नहीं आती लेकिन सुबह होते २ बालक कुछ सोलेंता है और जागनेपर रातभर का बलगम छातीपर जमा होजाता है इस सबब से खांसी बहुत उठती है और हांफा आती है बालकको प्यास अधिक लगती है, अगर बालक को खांसते २ कै आजावे तो बलगम निकल जाता है तो आराम मिलता है बालकको दस्त नहीं आता है पेशाब थोड़ा और गाढ़ा उतरता है नथने फूलते रहते हैं और वह बेचैन रहता है इधर उधरको करबटें लेता है ।

यदि इलाज से पांच छः दिनमें मर्ज कम नहीं हो तो बचैनी बढ़ती जाती है देह गर्म होती है लेकिन दोनों पाथपैर ठंड रहते हैं चेहरे पर मुर्दनी सी छाजाती है कभी ठंडा पसीना आता है और बालक हरदम कमजोर होता जाता है ।

इलाज में पहली बात यह है कि बालक को सर्दी से बचाने के लिये उसकी छाती पर तारपीन का तेल मलकर रुई से या फुल्लालेन से बांध दें और बलगम निकालने के लिये फौरन कै कराने वाली दवा दें और उसके साथ दस्त लाने वाली दवा भी शामिल कर दें इन दोनों मतलबों को पूरा करने के लिये यह नुसखा दें ।

उत्तारेरेबन्द आधी रत्ती केतोमिल १ रत्ती सोडा ५ रत्ती सकाकाक २ रत्ती इन सब दवाओं को मिलाकर १२ पुडियां बनावें और एक २ पुडिया हर दो २ घंटे के बाद शहद में मिला

कर या माताके दूधमें घोलकर पिलावें जबतक कि बालक को दो तीन दस्त और दो एक मर-तबे के आजावे बादको इन पुडियों में से एक सुबह और एक शामको दिया करें । यह खुराक दो वर्षके बालकके वास्ते है कम या ज्यादा उमर वालों के वास्ते दवा की खुराक कम या ज्यादा करदेनी चाहिये । सिर्फ के कराने को वाइनपेपीकाक ३० बूंद थोड़े से पानीमें मिलाकर हर आध २ घंटे के बाद देनेसे खूब के होकर कफ छातीसे निकल जाता है और सिर्फ दस्त लानेके वास्ते कैस्टर-आयल एक २ तोला एक सालके बालक को देनेसे दो तीन दस्त खूब आजाते हैं ।

जिस कमरे में बालक लंटा हो उसकी हवा साफ रखने और गर्म रखने के वास्ते कोयले की अंगीठी पर पानी की डेगची रखी रहनी चाहिये और पानीमें लोवान डाल देना चाहिये

ताकि उसकी भ पसे बालक की छाती को आराम मिले पर कोयले बाहर सुलगाके अंदर लावें ताकि अंदर धुवां न हो ।

बालक की छाती के ऊपर अलसीकी पुल-टिसमें थोड़ी राई डालकर बाँधना चाहिये और दिनरातमें कई दफे बदलना चाहिये ।

यह बात खूब याद रखना चाहिये कि बालक की किसी दवामें नशीली चीज़ जैसे अफीम का कोई अंश नहीं हो, नहीं ता बालक के प्राण जाने में कुछभी संदेह नहीं रहेगा ।

हिन्दुस्तानी दवाओंमें केसर कस्तूरी गोला-चन और अपामार्गकी जड़ लेकर और मिलाकर घोट ३ रत्ती की मात्रामें शहद और अदरकके अर्क के साथ बालक को दूध में घोलकर दिन नें दोतीन दफे देनेसे बड़ा आराम मिलता है । बालक को इस राग में नींद नहीं आती और रोता रहता है, इसवास्ते नींद लाने के लिये

अज्ञानता से कहीं अफीम न देदेवें वरना मृत्यु शीघ्र हो जावेगी क्योंकि अफीम देनेसे बलगम सांसकी नालियों से नहीं निकलेगा और नालियां बन्द होकर दम घुटकर मृत्यु होजावेगी ।

इस रोग में बालक को भोजन देने में भी बड़ी सावधानी रखनी चाहिये । यानी गाय का दूध थोड़ा पानी मिलाकर औटाकर और उसमें थोड़ी मिश्री और सोडाडाल कर थोड़ा थोड़ा वक्त सं दिया करें आश जौ या सेव उबाल कर और उसमें थोड़ी मिश्री डालकर उसका रस देना भी बड़ा लाभदायक है, दूध अरारोट या कौरनफलोवर भी मिलाकर फका दें ।

जब रोगी अच्छा होने लगे तब दवा और उस के भोजनमें रफतरे तबदीली करते जावें ।

यह बात खूब याद रखनी चाहिये कि जहां रोगी लेटा हो वहां हर्गिज किसी प्रकारका धुवां न जाने पावे ।

लेकिन ऐसे रोगी के इलाज करने में किसी योग्य हकीम या डाक्टर को जरूर अपनी सहायता के लिये बुला लेना चाहिये अगर योग्य वैद्य या डाक्टर न मिलें तो मूर्ख आदमियों के हाथ में अपने प्यारे बच्चों को देने की निश्चित आप खुद जैसा ऊपर लिखा गया है उसके अनुसार इलाज करें ।

शरीर ऐंठना या बांबट आना ।

यह एक बड़ा भयानक रोग है, जोकि अक्सर छोटे बालकों को होता है और इसके दौरेमें हुंसा करते हैं यानी जो लक्षण एक दफा देखे जाते हैं वही थोड़ी देरके बाद फिर दिखलाई देते हैं ।

लक्षण—जब रोग का दौरा होता है बालक विल्कुल पीला पड़ जाता है, सूरत बदल जाती है, आँखें फटजाती हैं और चारोंतरफ को घूमती हैं, सांस रुक २ कर लेता है और वदन

एँठ जाता है हाथ अन्दरको मुड़ जाते हैं
ऐसी दशा १ मिनटसे ५ मिनट तक रहती है
कभी ५ या २० मिनटतक भी रहती है। लेकिन
जैसा दौरा जोरका होता है उसी कदर थोड़ीदेर
तक रहता है और जिसकदर हलका दौरा रहता
है उसी कदर ज्यादा देर तक ठहरता है जब
दौरा विल्कुल रफा होजाता है तब बालककी
सूरत अपनी असली हालतपर आती है और
पसीनानिकलता है बादको आराम से सोजाता है।

यह रोग कई कारणों से होता है इस-
लिये चाहिये कि उन कारणों को ध्यान में
रखें नहीं तो इलाज असम्भव होजायगा
और रोग के परिणाम जानने में कठिनता पैदा
होगी और नतीजा यह होगा कि घरवालोंको
व्यर्थ दुःख और चिन्ता सागर में गिरजाना होगा
इसके मुख्य कारण नीचे लिखेजाते हैं।

(१) जब बुखार जोरका होता है तो उसके

कारण बालकों को यह रोग होजाता है। इसको दूर करनेका सहज उपाय यह है कि बुखार कम कियाजावे तो उसके साथही साथ यहभी दूर होजावेगा ।

(२) जब बालक ऐसे रोगमें फसजाता है जिनके कारण उसके शरीर का बल और खून की ताकत अत्यन्त ही कम होजाती है तो अन्त समयमें यह रोग उत्पन्न होजाता है अक्सर हकीम और डाक्टर इस कारण को न जानते हुवे अन्तसमय में भी रोगी के शिरपर बर्फ या ठंडी दवायें लगातेहैं अगर इस वक्त कुछ इलाज काम देसکتा है तो हलकी बल पहुँचानेवाली दवाएँ और शिरके ऊपर गर्म २ रोटी बाँधना कुछ काम देसکتा है ।

(३) जब दिमाग ही में कोई खराबी आजावे जैसा कि अक्सर चोटके लगजाने से होता है तो बेहोशी के साथ २ सिर्फ शिर और चेहरेके

एकही ओर रोग के लक्षण प्रकट होते हैं। ऐसी दशामें चोट वगैरह का ही इलाज करना चाहिये।

(४) बालकों के दांतों के निकलने के दिनों में भी यह रोग होता है और बहुधा बालकोंको डरके कारण यह पैदा होजाता है अक्सर दूध पिलाने के ज़मानेमें जब कि माता को चित्ता, कोई कठिन दुःख पैदा हो या माताको गुस्सा आवे तो ऐसे वक्तमें बालक माताका ज़हरमिला दूध पीने से इस रोगमें फंस जाता है ।

कभी पेटमें कीड़े जानेसे भी यह रोग होजाता है

इन कारणों को ध्यान पूर्वक पढ़नेसे साफ जाहिर होजावेगा कि जो कारण रोगका हो उसी को दूर करनेसे रोग दूर होजावेगा। यद्यपि हमने माताओंके जाननेके कारण इतना ज़रूर लिख दिया है तो भी वे किसी सद्बैद्य या डाक्टर को बुलाकर इलाज करावें यदि ऐसा न होसके तो खुद इलाज करें ।

त्वचा यांनी जिल्द के रोग ।

यद्यपि बालकों के त्वचाके भी बहुत से रोग होते हैं परन्तु यहाँ पर सिर्फ थोड़ेसे मुख्यरोगों का वर्णन करते हैं ।

(१) अन्होरी या मरोरी यह एक ऐसा रोग है कि जिसके वर्णन करने की कोई आवश्यकता नहीं है क्योंकि हरएक पुरुष और स्त्री इसको जानते हैं ।

यह गर्मी की ज्यादाती और पसीना अधिक निकलनेके कारण शरीरपर छोटे-बूढ़े नुदाने निकल आते हैं जिनमें खुजली बहुत पड़ती है ।

इसके इलाज करनेकी अक्सर ज़रूरत नहीं पड़ती है, लेकिन जब खुजली ज़ियादा पड़े तो सफ़ेद चन्दन घिसकर और उसमें कपूर डालकर इन पर लेप करे इससे फायदा न हो तो सुहाग चौकिया एकतोला पावभर पानीमें मिला कर और उसमें कपड़े भिगोकर वदनको पोंछने

से भी फायदा होता है अगर इससे भी काम न होतो तूतिया ६ मासे कों आधसेर पानीमें मिलाकर कपड़े साफसे अन्होंड़ियोंपर लगाने से जरूर मरोरी बैठजाती हैं ।

फुड़िया ।

बालक की देह पर बहुधा फुड़ियां निकल करती हैं वह कई प्रकार की होती हैं ।

(१) छोटे बालकों के शिरपर बालों के नीचे और कोहनीपर या घुटनोंपर और कभी २ गर्दन और गालोंपर छोटेछोटे दानेयानी फुंसी सी निकलती हैं और उनमेंसे पानी निकलकर खुरंट बनजाता है और उन फुंसियोंका चेप जहां २ लगता है वहाँपर नई फुंसियाँ निकल आती हैं । अतएव जब बालकों के खासकर लड़कियों के शिरपर ऐसी फुड़ियाँ निकलती हैं तो उसके बालोंके सबब मुद्दत तक सेहत नहीं होने पाती ।

इस प्रकारकी फुड़ियों में खुजली बहुत

पड़ती है छोटे बालक तो खुजाते र खुन निकाल लेते हैं और जब खुंट छोल डालते हैं तो घाव होजाते हैं ।

इसप्रकार की फुडियाँ बालकों को उनके हाजमें में विकार होनेसे होजाती हैं और कम-जोर और निर्बल बालकों के भी होती हैं ।

इलाज बालकों के हाजिमा ठीक करनेके वास्ते पहिले घुटी में और बादको ग्रेग्रेसपाउडर डमर के माफिक पानी या दूधमें धोलकर दिया करें, और ऊपर यह मरहम लगावें ।

(१) जिंक औक्साइड ४ माशे, वोरिक एसिड ४ माशे, वैसलीन एक औंस यानी आधी छटाक, मिलाकर मरहम बनालें और दिनमें दो तीन मर्त्तबे लगावें ।

(२) ईंगुर २ माशे, कापूर ४ रत्ती, (मोम तेल पका हुआ दो तोला मिला कर मरहम बनालें और फुडियों पर लगावें ।

(३) मुर्दासंग ६ माशे, सफ़ेदा काशगरी ६ माशे, कापूर २ माशे राल ६ माशे, घी धुला हुआ २ तोले पहिले रातको बारीक पीसकर कपड़े में छान लें और बादको घीमें मिला कर फूलकी थाली में डालकर सौ दफे पानी से खूब धोवें बादको और दवायें बारीक पीस और छानकर मरहम बनालें फिर फुडियाँ पर लगावें ।

इन तीन नुसखों में से एक २ से ही रोग अच्छा हो जावेगा जब एक से फायदा न हो तब दूसरी दवा बनाकर लगावें ।

एक और प्रकार की फुडियां होती हैं जो कि अधिकतर दोनों होटोंपर और नाक के नथनों पर कभी २ माथे पर बुखार के अच्छे होजाने केबाद निकलती हैं, यह फुडियां छोटी २ होती हैं और बहुतसी पास २ निकलती हैं और उनमें पानी जैसा मवाद रहता है जो कि

थोड़े दिनों में गाढ़ा पड़जाता है और खुरंट बनकर उतर जाता है ।

इलाज इसका कोई खास नहीं है सादा मक्खन ही लगा देना काफी होता है या सफेदा काशगरी और मुर्दासंग मक्खन में मिलाकर चन्दरोज सुबह शामको दो वक्त लगाने से फुडियां सूख जाती हैं ।

खाज खुजली यानी खारिश ।

खाज एक छूतदार रोग है यानी एक मनुष्य से दूसरे को लग जाती है और बड़ा दुःखदाई रोग है इससे घरके जितने मनुष्य होते हैं सब ही को तो यह रोग होजाता है इसके दानों के भीतर एक प्रकार का छोटासा कीड़ा रहता है इसवास्ते जहां इसका मवाद दूसरी जगह या किसी दूसरे आदमीको लगा तो तुरंत वहां पर दाने यानी फुंसी निकल आती हैं छोटे बालकों के हाथों की गाहियों में यह रोग

कम देखा जाता है बल्कि उनके पैर, पीठ, पेट और टखनों के पास अधिकतर दाने निकलते हैं ।

जवानोंको जियादातर हाथों की गाहियों और नितम्बों पर होता है इसमें खुजली बहुत जियादा होती है खासकर जब बालक अपने बिछौने पर लेटता है और बिछौना गर्म होता है तो उस समयतो खुजली इतनी जियादती के साथ होती है कि बालक फुंसियों को नोच डालता है और खुरंट डखडनेसे घाव होजाते हैं जिन का अच्छा होना बड़ा मुश्किल होजाता है ।

इलाज—ऊपर लिखा गया है कि यह रोग एक दूसरे को होजाता है इसवास्ते माता को उचित है कि उसको और बालकोंसे न मिलने दे नही तो उन बालकोंको भी यह रोग लगजावेगा और कमसे कम दोजोडे कपड़े बालकके लिये रखेजावें ताकि रोज़ एक जोडा कपड़ा गर्म पानी में उबाल

कर सुखादिये जावें और दूसरा साफ जोड़ा पहना दिया जावे और यह मरहम बालक के जिस्म पर मलना चाहिये ।

कपूर सफेदाकाशगरी नौसादर पारा

६माशे ६माशे ६माशे ६माशे

मोम तेलचमेली अर्कगुलाब तूतिया

२तोला १छटांक २छटांक २माशे

पहिले मोम को बारीक २ चाकू से टुकड़े करलें और कटोरी में डालकर आधी छटांक तेलके साथ हलकी आगसे गर्म करें जबकि मोम गलनेपर आवे तब बाकी तेल भी मिला दें और पारे के सिवाय कुल दवाओं को बारीक पोसकर छानलें और फिर सबका मिला कर घोटें वादको और मौआका तेल पिला हुआ मिला कर आध घंटे तक खूब घोटें फिर थोड़ा थोड़ा अर्क गुलाब डालकर घोटते जावें जब तक कि तमाम अर्क गुलाब उसमें मिल जावे फिर किसी

चीनी या कांच के बर्तन में रखें । यदि ये न मिलें तो साफ मिट्टी ही के बर्तन में ढककर रख छोड़ें और बालक के खुजली पर थोड़ा लगाकर अहिस्ता २ मालिश करें तो चार पांच रोज़ में खुजली अवश्य ही अच्छी हो जावेगी । यह मरहम हजारों रोगियों पर अजमा जा चुका है ।

गन्धक भी इसकी खास दवा है आमला-सार गन्धक शोधकर एक रत्ती एक वर्ष के बालक को दोरत्ती दो वर्ष के बालक को इसी तरह बीस वर्ष तक जितने वर्षों का रोगी हो उसको दोरत्ती दूध के साथ खाने को दें और गन्धक का मरहम भी लगावें ।

एक तोला बारीक छनी हुई गन्धक एक तोला पारा दोनों को खूब घोटें और बाद को एक तोला मोम और एक छटांक मीठा तेल या चमेली के तेल में पकाकर खूब घोटें और मरहम बनाकर खुजली के ऊपर लगा कर खूब

मालिश करें इससे जितने घाव होंगे वह भी अच्छे हो जायेंगे और जो दाने होंगे वह भी अच्छे हो जावेंगे और फिर नहीं निकलते हैं ।

दाद ।

दाद भी एक ऐसी बीमारी है जो कि छूतदार है यानी एक आदमी से दूसरे को होजाता है और जिसके किसी जगह या शिरके ऊपर हो जाता है इसके गोल २ चकत्ते पड़ते हैं जो कि दुश्मनी से लेकर रुपये के बराबर होते हैं ।

दाद के चकत्तोपर पतला मैला छिलका सा होता है लेकिन उनके किनारे उठे हुए और लाल होते हैं उनमें बड़ी खुजली पड़ती है खुजलाते २ अक्सर पानी भी निकल आता है कभी २ घाव भी होजाते हैं ।

जब दाद शिर के ऊपर होजाता है तो वहाँ के बाल उड़जाते हैं और गंज होजाता है लेकिन ज्योंही दाद अच्छा होजाता है बाल फिर उग

आते हैं शिरके दाद बड़ी तकलीफ से और बहुत दिनोंमें अच्छे होते हैं । लेकिन शरीर के किसी अंगपर होने से जल्द अच्छे होजाते हैं ।

इलाज में बहुतसी दवा हैं जिनके लगाने से दाद अच्छा होजाता है अगर नीबूके अर्कमें सुहागा मिलाकर दादपर लगावें तो चन्दरोज़ में दाद अच्छा हो जावेगा ।

(१) टिकचरआयोडीन की फुरी दाद पर लगाने से भी फायदा होता है ।

(२) १ तोलापारा, १ तोला आमलासार गन्धक, १ तोला सुहागा, फिटकरी १ तोला, १ तोला नौसादर २ तोलामोम मीठतेल ५ = । पहल मोम तेल में पकाकर छानकर रखलें और बाकी कुल दवाओं को बारीक पीसकर और छानकर मोम तेल में मिला खूब बारीक एक घंटे तक घोटें और दादपर लगावें यह मरहम बड़ा मुफीद है बहुत जल्द दाद अच्छा होजाता है।

यह मरहम विल्कुल नहीं लगता ज़रूर अजमाना चाहिये ।

(३) गन्धक, सुहागा, पारा बराबर २ लेकर सिरके में एक पहर तक खूबघोटें जब घुटजावे तब गन्धकके बराबर साबुन लेकर घोटें और गोली बनालें और गोलियोंको नीदू के अर्क में मिताकर दाद पर लगावें ।

बरसात फुडिया और घाव ।

छोटे बालकों के अक्सर बरसात में फुडियाँ निकलती हैं और फूट २ कर घाव होजाते हैं और बहुत दिनों में अच्छे हाते हैं ।

बरसातके दिनोंमें बच्चोंका हाजमा खराब होजाता है और उसी सबबसे खूनमें भी विकार होजाता है इस कारण से फुडियाँ बहुत निकलती हैं ।

इसलिये इलाज करते वक्त यह बात ज़रूर होती है कि पहले बालक का हाजमा ठीक

किया जावे और उसमें खून साफ करनेवाली दवा भी मिला दी जावे ।

इस वास्ते उशेबके साथ ग्रेस पौडर देने से दोनों काम पूरे हो जाते हैं दिनमें तीन दफा पिलाना चाहिये और लगाने के वास्ते नीचे का मरहम बना लें ।

६ माशे मुर्दासिंग, ६ माशे सफेदा, ६ माशे सिंदूर, कापूर ६ माशे, २ रत्ती तूतिया, १ तोला राल, धीगायका ५— ।

(१) पहिले राल और धीको मिलाकर फूलकी थाली में १०० दफे पानी से खूब धोवें बाद को कुल दवाएँ मिलाकर घोट कर मरहम बना लें और फुडियों पर या जख्म पर लगाया करें ।

(२) कत्था पपडिया, कौंडी की राख अर्थात् (भस्म) मुर्दासिंग, बराबर २ लेकर मरहम में मिलाकर लगाने से बहुत फायदा होता है अगर जख्म ज्यादा बड़े हो जावें तो आयोडो-

फार्म का मरहम लगावे आजकल इस दवा को सब लोग जानते हैं ।

हड्डोका टूटजाना या जोड़ उखड़ जाना ।

अक्सर बालकों के गिरजाने से या किसी चोटसे उनके हाथ, पैर, या हँसली की हड्डी टूटजाती है या किसी जगह की हड्डी उखड़जाती है तो जो जो दुःख बालक पर पड़ता है वहही उसको जानता है इसका इलाज घर नहीं होसکتा पर डाक्टर से फौरन इलाज कराना चाहिये देर न होनी चाहिये ।

चोट और घाव ।

कुचल जाना—जब किसी जगह शरीर में चोट लगे और खून न निकले बलिक खाल नीली पड़ जावे और थोड़ा ऊपर को उभर जाय तो उसको कुचल जाना कहते हैं ।

इसका इलाज बहुत सरल है यानी चोट के ऊपर कपड़े में बर्फ बांधकर लगावे या सिर्फ

खूब ठंडे पानी की गद्दी ही बाँध दें दो एक रोज़ में चोट अच्छी हो जावेगी । अगर चोटसे खून रिसने लगे तो फिटकरी पानीमें डालकर बांधना चाहिये उससे खून बन्द होजावेगा ।

जरूम ।

जब चोट लगने से जरूम होजावे तो उस में राख या रेशम जलाकर हर्गिज न भरें यदि खून बहता हो तो फिटकरी पानी में डालकर और उसमें गद्दी भिगोकर जरूम पर खूब कसकर बांध दें इससे खूनका बहना बन्दहो जावेगा बादको शफाखाने लेजावें क्योंकि अभी हमारे यहांकी स्त्रियों को इतनी योग्यता नहीं है कि जरूमों के इलाज नियमानुसार करसकें अगर शफाखाना पास न हो तां आयोडोफार्म का मरहम या और जो कई एक पीछे फुंसियों के मरहम लिखे हैं उनमें से कोई मरहम लगा कर रोजाना पट्टी बाँधदिया करें ।

जलजाना ।

बच्चोंका शरीर बहुत कारणों से जलजाता है यानी वदनपर गर्म पानी या दूध गिरजावे, घी तेल गिर जावे, आगके ऊपर हाथ, पैर, पड़ जावे, या कपड़ोंमें आग लगजाने से बहुतसा हिस्सा वदन का जलजाता है मिट्टीके तेलकी डिब्बी कपड़ों में गिरजावे और उसमें आगलग जावे तो बालक इतना जलजाता है कि आशा जीवन की भी जाती रहती है ।

जब बालक जलजाता है तो वहाँपर छानेपड़ जाते हैं और उनमें बड़ी जलन पड़ती है कि बालक किसी तरहसेभी चैन नहीं पाता है और रोया करता है, जब छाले फटजाते हैं तो उनमें से पानी निकलजाता है और घाव होजाते हैं और उनमें से मवाद निकला करता है ।

इलाज—इर्द के रफा करने के वास्ते एक वर्षके बच्चे के लिये एककतरा दो वर्ष के लिये

दो कतरे इसीप्रकार बीस वर्षतक जितने उमर का बालक हां उतनेही कतरे टिङ्कचरओपियम थोड़े से पानी में मिलाकर पि्लादें । और जले हुए पर तुलन्त सोडे को पानी में मिलाकर लगावें इससे जलन बन्द होजावेगी और छाले भी नहीं पड़ने पावेंगे अगर सोडा मौजूद न हो तो बराबर २ चुनेका पानी और अलसी या तिलोंका तेल मिलाकर लगावे अगर यह भी न हो तो सिर्फ मीठातेल ही लगादेना चाहिये और रुई रखकर बाँध दें ताकि हवा न लगने पावे, लेकिन जिस वक्त चुनेका पानी और तेल मिलाकर तैयार करलिया जावे तब जो आटा लगा हो उसे फौरन साफकर डालना चाहिये क्योंकि आवले टूटनेपर आटा कड़ा हो जावेगा और नहीं छुटेगा अगर छालं टूटकर जरूम होजावे तो आयोडो फार्म या किसी मरहम से नित्यप्रति धावोंपर लगाकर बांधदिया करें ।

रोज़की पट्टी बदलने से इस बातपर ध्यान रखना चाहिये कि घाव खुल्ला न रहे फोरन पट्टी बदलना चाहिये दूसरी बात ध्यानके लायक यह है कि पाँव जल जावे तो वहाँपर उन जोड़ों के सिकुड़ जानेका भय रहता है इसलिये जोड़ हमेशा सीधा रखना चाहिये नहीं तो ज़रूर ही जोड़ सिकुड़ जावेगा ।

वर्र, बिच्छू, शहदकी मक्खीका डंक मारना।

वर्र, बिच्छू और शहदकी मक्खीके डंक मारने पर जो दर्द होता है उससे कौन स्त्री और पुरुष जानकार नहीं है जो दुःख और जलन इनके डंक मारने पर होता है वह लिखने में नहीं आसता केवल अनुभवही से मालूम होता है

इलाज—इनके डंक मारने के अनन्तर इलाज है, बिच्छूके डंक मारनेपर अपामार्ग जिसको अज्जाफारा भी कहते हैं उसकी जड़ घिसकर डंकपर लगाते हैं तो बहुत जल्द आराममिलता है

और नौसादर और गीला चूना मिलाकर
सुँघाने से दर्दमें फौरन कमी होजाती है ।

पुरानी सुपारी को भारीक कूटकर चिलममें
रखकर हुक्केकी तरह पीनेसे बड़ी जल्दी दर्द
भाराम होता है ।

शहद की मक्खी और वर् के डंकपर लोग
दियासलाई रगड़ते हैं, एमोनियाको फुरेरी लगाते हैं ।

लेकिन मट्टोके तेलको डंककी जगहपर
मलनेसे सूजन और दर्द कम होता है ।

यह दवाएं जो ऊपर लिखा गई हैं इनको हर
किसीने आजमाया होगा, मगर एक दवा जिसको
डंक मारने पर फौरन लगा देने से तुरन्तही दर्द
दूर होता है और वर्म बिल्कुल नहीं होता है उस
को आज तक किसीनेभी नहीं आजमाया होगा ।
मैं अपने ऊपर व अपने कुटुम्बियों पर और बी-
मारों पर खूब आजमानेके बाद लिखता हूँ आपको
लिये इस विषयमें वह अपूर्व दवा है उसका नाम

टिक्चरस्टील यानी फौलाद है जोकि हरएक
औस हरघरमें इसकाम के लिये रखना चाहिये
कान व नाक में किसी चीज़ का

चला जाना ।

कान—बहुधा छोटे बालक खेलमें कान के
अन्दर गेहूँ, चना, कौड़ी, वगैरह डाललेते हैं ।
ऐसी हालत में मातापिता को यह होशियारी
रखनी योग्य है, कि उस वस्तुके निकालने में
जल्दी न करें निकालने के समय वह चीज़
और अन्दरको न घुसती जावे, जैसा कि अक्सर
होता है जिसके कारण बालकको तकलीफ़ ज़ि-
यादा बढ़जाती है और फिर निकलना भा-
कठिन होजाता है ।

अगर कानके भीतर की चीज़ आंखों से
नज़र आवे और गोल न हो तो चिमटी वगैरह
से पकड़ कर निकालने की कोशिश करें यदि
न निकले या चीज़ गोल हो और अन्दरको

धुसगई हो तो हर्गिज न छेड़ें और डाक्टर के पास जाकर निकलवावें ।

नाकके अन्दर ।

नाक के अन्दर भी अक्सर बालक कौड़ी, चना, चिया वगैरह डाल लेते हैं । इसमें भी वही होशियारी दरकार है कि निकालने में वह वस्तु और अन्दर को न चली जावे, अगर बाहर से दृष्टि पड़े तो किसी चिमटी से पकड़ कर निकालें वरना डाक्टर के पास जाकर ही निकलवावें ।

किसी चीज़का निगल जाना ।

बालक अक्सर गुठली व गोली, बटन, पैसा मुँह में रख लेते हैं तो खेलेते २ निगल जाते हैं ।

इलाज—जैसे गोली व गुठली निगल जावे तो कोई भयकी बात नहीं है, वह पाखाने के साथ लिपट कर दस्तके साथ निकल जावेगी, ऐसी दशामें जुलाब हर्गिज न दें बल्कि उसको उलटा

हलुआ वगैरह चीजें खिलावें जिससे दस्त बँध जावे और वह चीज़ दस्तके साथ निकल जावे, अगर कहीं भूलके दस्तकी दवा देदी गई तो उससे उसका निकलना अतिकठिन होजावेगा।

लेकिन जब बटन या पैसा, चौअन्नी, दुअन्नी वगैरह बालक निगल जावे तो उसीवक्त एक तोला राई बारीक पीसकर और गर्म पानी में मिलाकर पिलावें ताकि कै होजावे और कै के साथ निकल जावे ।

अगर चीज़को निगले हुए ज़ियादा देर होगई हो तो कै न करावें बल्कि दस्तके साथ उसके निकलने का बन्दोबस्त करें और उसके लिये जुलाब कदापि न दें बल्कि हलुआ खीर वगैरह कब्ज करनेवाली चीज़ें खिलावें और उसके माफिक थोड़ी अफीम दें ताकि एकदो रोज़ दस्त न आवे ।

लेकिन न जानने के कारण गलतीसे होता

यही है कि जुलाब देते हैं फल उसका उलटा ही होता है ।

इसवास्ते इसके पढनेवाले ऐसी गलती हर्गिज न करें और न औरोंको करने दें ।

अक्सर बालक सुई या पिन मुँहमें रखलेते हैं, और जब ध्यान दूसरी तरफको हुवा वह मुँह के अन्दरसे खिसककर पेटमें चलीजाती है ऐसी दशा में भी जैसी और जगह माता पिता गलती करते हैं वहां भी वही गलती यानी फौरन अंडीका तेल या और कोई जुलाब देते हैं जिसका फल यह होता है सुई या पिन रहजाती है और आंतोंको छेदती है ।

इसवास्ते जुलाब कदापि भूलकर भी न दें बल्कि अफीम या और कोई कब्ज करनेवाली चीज दें और हलुआ खीर वगैरह खिलावें ।

कुत्तेका काटना ।

यह तो नित्यप्रति देखा जाता है कि कुत्ते आद-

मियों और बालकोंके काटा करते हैं। बाज कुत्तोंकी आदत काटने की होती है जहाँ किसी नये आदमी को देखा दौड़कर काटलिया या जब कुत्ता आरामसे रास्ते में पड़े हो और कोई भूलमें उनके ऊपर पैर रखे तो यकायक काटलेता है

जब कुत्ता पागल न हो तो जहाँ काटा हो वहाँ पहिले जख्म खूब दबाकर उसका खून निकाल दें और बादको कार्बोलिकएसिड या कार्स्टिक लगा दें। गाँवमें अक्सर घावके अन्दर लालमिर्च या चूना भरदेते हैं यह भी अच्छा है मतलब जख्म को जला देनेसे यह होता है बादको पानी की गद्दी बाँध दें।

लेकिन जब कुत्ता पागल हो और उसने बहुतसे आदमी काटे हों तो पहिले जख्मसे थोड़ा ऊपर कसकर बाँध दें और जख्म को नश्वर से बढा दें बादको जो लालदवा कुओं में डाली जाती है वह बारीक पीसकर जख्म के अन्दर

भर दें और बादको बीमारको कसौली इलाजके लिये भेज दें। कसौली इलाजके लिये भेजनेमें आने जानेका खर्च भी सरकारसे मिलता है इस के लिये एक भर्जी कलक्टर जिलाका देना होती है, कुत्ते के काटे जानेपर जरूरही कसौली जाना चाहिये वहां इसका इलाज मुफ्त होता है नहीं तो दोतीन दिनमें ही कभी २ ज़ियादा दिनोंके बाद आदमीभी बावला होकर मरजाता है

कसौली पहाड़ पर अम्बाले जिले में एक जगह है जहां पर एक शफाखाना पागल कुत्तों व सियारों के काटे हुएों का इलाज होता है सिवाय इसके और कोई जगह हिन्दुस्तानमें इस के इलाज की नहीं है। कसौली कालका होकर जाते हैं जो ई. आई. रेलवे के अन्तमें हैं यहां से कसौली ६ मील है घोड़े और डांडा और रिकशा जिसको घोड़ेकी जगह आदमी घसीटते हैं स्टेशन ही पर मिल जाते हैं। और पहाड़

की चढ़ाई पर चलकर तीन चार घंटे में कसौली पहुंच जाते हैं। वहां अस्पताल में कुछ कोठरी बामारों के वास्ते बनी हैं पर वह हरवक्त खाली नहीं मिलती इसवास्ते कसौली की वस्ती में कोई कोठा या छोटा सा मकान लेकर रहना पड़ता है। एक दो होटल भी हिन्दुस्तानियों के लिये बने हैं पर उनमें किराया २) रोज़ से कम नहीं है और वहां तपेदिक के बीमार अक्सर रहते हैं। कासिका से एक छोटी रेल शिमले को जाती है उसपर सवार होकर धर्मपुर स्टेशन तक जा सकते हैं और वहां से तांगे कसौली को मिल जाते हैं यह भी कसौली जाने का रास्ता है। वहां इलाज करीब २० दिनों के होता है एक पिचकारी से कुछ दवा अंदर पहुंचाई जाती है पर कुछ दर्द नहीं होता है।

॥ इति ॥

शरीरका वर्णन ।

मनुष्यके तीन धर्म कहे जाते हैं । शारीरिक, सामाजिक और आत्मिक इन तीनों ही का पूराकरना मनुष्यका कर्तव्य है पर स्मरण रहे कि शारीरिक धर्म पर सबही धर्म निर्भर रहते हैं इसी कारण शारीरिकधर्म की रक्षा परम आवश्यक है लेखकने यह पुस्तक शरीर को पुष्ट और निरोग रखने के लिये लिखी है पर शरीर की बनावट का थोड़ासा हाल जानेंविना शरीर की रक्षा अच्छी प्रकार नहीं होसकती इसीकारण शरीरका कुछ वर्णन किया जाता है ताकि इस पुस्तक के समझने में कठिनाई न हो और शारीरिकधर्म भी भलीप्रकार पूरा होसके । शरीर बड़ी ही विचित्र कल है जिसके वृत्तान्तमे परमात्मा की महिमा पूर्णतया विदित होती है आशा है कि पाठकगण इससे बड़ा लाभ उठावेंग

शरीरकी बनावट ।

मनुष्यका शरीर छः वस्तुओंसे बना हुआ है—

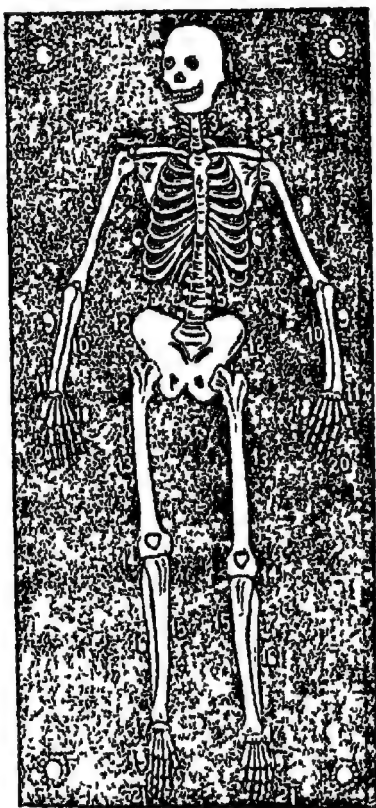
अर्थ त (१) हड्डो (२) उपहड्डो या कुर्ी (३)
पट्ट या पेशी, (४) स्नायु या ज्ञान तन्तु, (५)
नस और नाडी और (६) खाल से ।

हड्डी-हड्डियां सम्पूर्ण शरीरको सहारेहुये हैं,
शरीरका आकार और दृढता इन्हीं से है, यही
भातरी अंगों की रक्षा करती हैं । छोटी बड़ी सब
हड्डियां २४६ हैं इनमें हिलने झुलने के
वास्ते कई जोड़ हैं जैसे घुटने कोहनी और अंगु-
लियोंकी हड्डियां जाड़ोंके कारण हिलझुलसक-
ता हैं । बालकों की हड्डियां मुलायम और लचक-
दार होती हैं इसी कारण उनकी हड्डी टूटनेकी
जगह मुड़ जाती है । जवानों की हड्डो दृढ
और कड़ी होती है इसीवास्ते वह मामूली
चोट सुगमता से सहलेंती हैं । बूढ़ों की हड्डियां
दुर्बल ढाजाती हैं इसीलिये वह थोड़ी सी भी
चाट से टूट जाती हैं । हड्डियां २५ वर्ष की
आयु तक बढ़ती रहती हैं इसीकारण यह कहा

(३५१)

जाता है कि मनुष्य २५ वर्ष का होने पर पूर्ण
जवानी पर पहुँचना है और इससे पहिले इसका
विवाह करना बड़ी मूर्खता है ।

चित्र (क)



चित्र नं० (क) में केवल सब हड्डियां ही दिखलाई गई हैं इसमें नं० १ खोपड़ी का हड्डी है जिससे भेजे अर्थात् दिमाग की रक्षा होती है; नं० २ हंसली की हड्डियां गर्दन के दोनों ओर हैं; नं० ३ गर्दन की हड्डी है और उसको सहारे दिये हैं; नं० ४ छाती की हड्डी है जिससे पसलियां जुड़ी हैं. नं० ५ रीढ़ की हड्डी है जो पीठ में होती है इसमें ३३ टुकड़े हैं जिनकी वजह से पीठ झुक सकती है इसके भीतर खांखरा है उसमें भेजे का सा गुद्दा अर्थात् मेरुरज्जु या हराममगज रहती है, नं० ६ पसलियां हैं, १२ पसलियां दोनों ओर छाती के होती हैं ऊपर की ७ पसलियां तो छाती की हड्डी से जुड़ी होती हैं और नीचे की ५ पसलियां अलग रहती हैं इनसे फेफड़ों, दिल, तिल्ली और जिगर की रक्षा होती है. नं० ७ कंधे की हड्डी है; नं० ८ भुजा की हड्डियां हैं, अर्थात् कंधे से

कोहनी तक एक हड्डी होती है, नं० ९ और १० कलाई की हड्डियां हैं अर्थात् कोहनी से पहुँचे तक दो हड्डियां होती हैं, नं० ११ पहुँचे का जोड़ है, नं० १२ कूहे की हड्डी है जिस पर सारा धड़ ठहरा हुआ है नं० १३ रान की हड्डी कूहे से घुटने तक होती है, नं० १४ घुटने का जोड़ है; नं० १५ और १६ पिंडली की हड्डियां हैं जो घुटने से टखने तक होती हैं; नं० १७ टखने का जोड़ है, नं० १८ हथेली की हड्डियां हैं, नं० १९ तलुवे की हड्डियां हैं, नं० २० हाथ की अंगुलियों की हड्डियां हैं और नं० २१ पैर की अंगुलियों की हड्डियां हैं अंगूठों में दो दो हड्डी होती हैं और सब अंगुलियों में तीन तीन हैं ।

चोट लगने से हड्डी टूट सकती है और उस का जोड़ भी उखड़ सकता है । कभी २ हड्डी टूट जाती है और ऊपरी घाव नहीं होता, कभी घाव भी हो जाता है और कई जगह से टूट भी

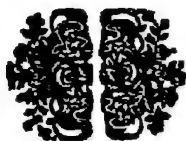
जाती है । हड्डी टूटने की यह पहिचान है (१)
 पीडा होती है (२) सूजन होजाती है (३)
 अंग का ऊपरी आकार बदलजाता है (४)
 हिलाने पर हड्डी बजती है और उसमेंसे आ-
 वाज निकलती है । खोपड़ी की हड्डी टूटनेसे
 दिमाग परभी बड़ी चोट आसकती है खोपड़ीका
 टूटा हुआ टुकड़ा दिमाग में घुसजाता है ।

हड्डी अपने जोड़की जगहसे उखड़ जावे तो
 यह चिन्ह उत्पन्न होजावेंगे (१) पीडा (२)
 सूजन (३) जोड़के आकार का बदलजाना
 (४) जोड़का हिलना झुलना बंद होजाना ।
 यदि सूजन अधिक हो तो सम्भव है कि कुछ
 कालतक हड्डी उखड़ने का हाल मालूम न हो

कुरीं-हड्डी की अपेक्षा यह मुलायम और
 लचकदार होती है । यह प्रायः हड्डियों के
 जोड़ की जगह मिलती है पर कान के बाहरी

भाग और नाक के दोनों नथनों के बीच में भी कुरीं ही होती है ।

पट्टे-पट्टे मांस के टुकड़े होते हैं जो हड्डियों पर लिपटे रहते हैं । यह गिनती में ४६८ होते हैं । इनमें फैलने और सिकुड़ने की शक्ति होती है और इनकी इस शक्ति से शरीर हिलता झुलता है । कुछ पट्टे तो ऐसे हैं कि जिनको हम अपनी इच्छानुसार हिला सकते हैं जैसे टांग, हाथ, और गर्दन के पट्टे; और कुछ पट्टे ऐसे हैं जो हमारी इच्छा से नहीं हिल सकते जैसे पेट के पट्टे । सब पट्टों का पोषण रक्त से होता है जो नड्डियों द्वारा इनमें पहुँचता रहता है ।



(३१६)

चित्र (ख)



चित्र नं० (ख) में एक हाथ और पैर के पट्टे दिखलाये गये हैं इसीतरह ये सारे शरीर में लिपटे हुये हैं ।

ज्ञान तन्तु—ज्ञान तन्तु बारीक २ सूतके डोरे से होते हैं जो दिमाग और मेरुरज्जु से निकल कर सब पट्टों में जालकी तरह फैले हुये हैं । इन्हीं के द्वारा दिमाग सब पट्टों पर काबू रखता है और त्वचा का ज्ञान प्राप्त करता है । यह ठीक तार का सा काम करते हैं । जब हमारे जीमें हाथ हिलाने की आई तो दिमाग में यह इच्छा उत्पन्न हुई उसने इन ज्ञान तन्तुओं द्वारा हाथ के पट्टों को आज्ञा दी और पट्टों ने अपने सिकुड़ने की शक्ति से हाथ को हिला दिया जब हाथ को गर्मी या सर्दी लगी तो हाथ के ज्ञान तन्तुओं ने दिमाग तक भूट खबर पहुंचा दी और उसको गर्मी या सर्दी का ज्ञान हो गया ।

(३५८)

चित्र (ग)



चित्र(ग)में ज्ञान तन्तुओंका जाल दिखलाया गया है ।

नस और नाड़ी-सारे शरीरका पोषण रक्त से होता है जो दिलमें से नाड़ियोंके द्वारा शरीरके सब भागोंमें पहुंचता है और नसों के द्वारा फिर दिलमें आजाता है । नस और नाड़ी एक ओरतो छोटी २ रगोंसे आपस में मिलीहुई हैं और दूसरी ओर दिलमें मिली हैं, इस प्रकार इनके द्वारा सम्पूर्ण शरीरमें रक्त घूमता रहता है । दिल इस रक्तके दौरेका सदर मुकाम है यह नाड़ियों के द्वारा शुद्धरक्त शरीर में पहुंचता है, और उसी रक्तको शरीर पोषणके लिये फिर शुद्ध करने के निमित्त वापिस प्राप्त करलेंता है । यह अशुद्ध रक्त नालियों के द्वारा फेफड़ों में चला-जाना है और सांसकी हवासे शुद्ध होकर दिल में आजाता है और नाड़ियों के द्वारा शरीर में पहुंचता है । इसीप्रकार रक्त शरीर में हरदम

धूमता रहता है । दिलकी चाल और धड़कन और रक्तका वेग नाड़ियों को दबाकर देखने से भी मालूम होता है जैसे वैद्य लोग पहुँचे के पास की नाड़ी को दबाकर देखलेते हैं नाड़ियों से जो रक्त निकलता है वह शुद्ध और खाल रंगका होता है और दिलकी गति (चाल) के कारण वेग से निकलता है, इसीवास्ते नाड़ी से रक्तका निकलना अधिकतर कष्टदायक होता है । जो रक्त नसों से निकलता है वह काला सा होता है और धीरे-धीरे निकलता है । कुछ नसे कलाई, पैर, और पैर की पृष्ठ पर दिखाई देती हैं । दो बड़ी २ नाड़ी गर्दन के दोनों ओर मालूम होती हैं जो दिमागको रक्त पहुँचाती हैं ।

चित्र (ख) में दिल, नस और नाड़ियाँ दिखाई गई हैं ।

खाल-खाल से सम्पूर्ण शरीर ढका हुआ है, इसकी मोटाई कहीं कम और कहीं अधिक

आवश्यकता के अनुसार है । शिर, हथेली और तलुवे की खाल बहुत मोटी होती है । खाल शरीर की रक्षा करती है । त्वचा शक्ति इसी में है और बालों की जड़ें भी इसी में होती हैं ।

बाल और नाखून भी शरीर में होते हैं बाल जिस भाग पर होते हैं उस को पुष्ट करते हैं और उसकी रक्षा भी करते हैं । नाखूनों से हाथ और पैरकी अँगुलियों के सिरे पुष्ट होते हैं ।

शरीर के प्रधान अंग और उनके काम ।

दिमाग—दिमाग या मेजा खोपड़ी के भीतर सफेद गूदा सा होता है । पुरुष के दिमाग का बोझ डेढ़सेर के लगभग होता है और स्त्री के दिमाग का बोझ इससे कुछ (आधपाव) कम होता है । बुद्धि और ज्ञान दिमाग ही में होते हैं । इसमें चोट या रोग होने से बुद्धि कम होसकती है, पागलपन होजाता है, स्मरणशक्ति

(३४२)

कमीकी प्राप्त होजाती है, बेहोशी होजाती है और इसका काम विल्कुल बंद होने पर मनुष्य मर जाता है । धूम और ज्यादा सर्दी से इसको बचाना चाहिये, शिर पर चोट लगने से दिमाग हिल या दब सकता है, खोपड़ी न फटनेपर भी दिमाग में चोट पहुँच सकती है । नाक और कानसे रक्त निकले तो जानना चाहिये कि खोपड़ी और दिमागपर ज़रूर चोट पहुँची है ।

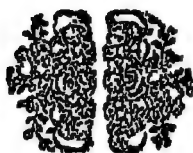
चित्र (ग) में दिमाग दिखलाया है ।

मेरुरज्जु—यह भी सफेद गूदा सा होता है और रीढ़की हड्डीमें रहता है । इसका ऊपरका सिरा दिमाग से मिला होता है । इसमें से ज्ञानतन्तु निकल कर सारे शरीर में जालकी तरह फैले हुवे हैं । जवान आदमीकी मेरुरज्जु का बोझ १ छटांक, उसकी मोटाई छोटी अंगुलीके बराबर और लम्बाई आधगज होती है ।

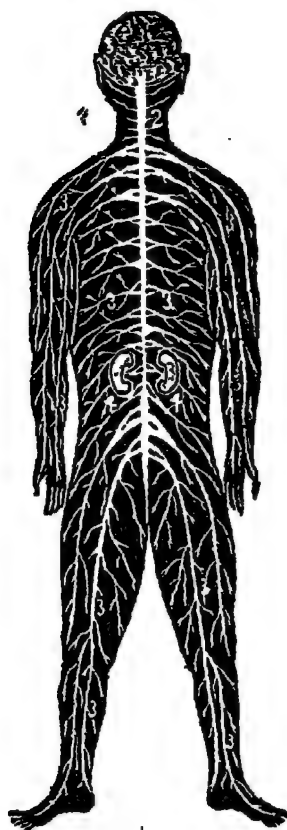
चित्र (ग) में मेरुरज्जु, भी दिखाई गई है । पीठ को भी चोट और गर्मी, सर्दी से बचाना चाहिये क्योंकि मेरुरज्जु, को ठनसे ठानि होती है और मनुष्य की मृत्यु तक हो सकती है ।

फेफड़े-पल्लियों के नीचे छाती में दोनों ओर एक २ फेफड़ा होता है । ये छोटी २ नल्लियों से बने हैं, इन दोनों में से एक २ बड़ी नाली आकर हवा की नाली से मिली है जो हलक में पहुँचती है । मुँह और नाक के द्वारा हवा की नाली में होकर हर साँस के साथ हवा दोनों फेफड़ों में जाती है जिससे वे धोकनी की तरह फैलते और सिकुड़ते रहते हैं । यह हवा अशुद्ध रक्त को साफ करती रहती है । जितनी शुद्ध हवा साँस के साथ फेफड़ों में जावेगी उतना ही अधिक रक्त शुद्ध होगा और शरीर नित्य निरोग रहेगा । यही कारण है कि लोग साफ हवा में सैर करते हैं और बाहर खुल्ला हुई

जगह में मकान बनवाते हैं और बदबू आदि से बचते हैं । नाक को ईश्वर ने सूँघन की शक्ति इसीवास्ते दी है कि यह अच्छी और बुरी हवा को बतादे। फेफड़ों में बुरी हवा बहुत देर तक पहुँचने से हवा की जगह पानी या धुआँ आदि पहुँचने से या हवा विल्कुल न पहुँचने से फेफड़ों का काम बंद होजाता है । और आदमी मरजाता है । दहिना फेफड़ा कुछ बड़ा होता है उसका बोझ तीनपावके लगभग होता है और बायें का उससे डेढ़ दो छटांक कम ।



(३६९)
चित्र (घ)



चित्र नं०(घ) में फफड़े भली प्रकार मालूम होते हैं । लम्बे सांस साफ हवा में लेने से फेफड़ों को बड़ा लाभ होता है ।

दिल-बायें फेफड़े के ठीक नीचे पसलियों के तले दित रहता है । यह चित्र (घ) में दिख लाया गया है । यह खोखला होता है और इसमें फैलने और सिकुड़ने की शक्ति भी होती है । यह हरदम फैलता सिकुड़ता रहता है और नाडियोंके द्वारा उसको फिर शुद्ध रक्त, शरीर में भेजता है और नसों के द्वारा उसको फिर शुद्ध करने को वापिस लेता है और फेफड़ों की सहायता से शुद्ध कराकर फिर नाडियों के द्वारा शरीर में पहुँचाने के लिये तत्पर रहता है । यह हाथ की मुट्ठी के बराबर होता है और इस का बोझ ५ छटांक के लगभग होता है । इसका काम अगर बंद हो जावे तो आदमी तुरन्त मरजाता है ।

तिल्ली-तिल्ली बाईं ओर सब से नीचे की पसलियों के तले रहती है । यह चपटी और लम्बी होती है, इसकी लम्बाई ५ इंच और बोझ ३ छटांक के लगभग होता है । यह बहुत

मुलायम होती है और आसानीसे टूट सकती है । यह रक्त बनने में सहायता करती है इस के फटने से मनुष्य तुरन्त मरजाता है । यदि तिल्ली बढो हुई हो तो बहुत थोड़ी सी चोटसे फटजाती है । तिल्ली मत्तोरिया बुखार से प्रायः बढजाती है और हाथ से दबाने पर पसलियों से आगे निकली हुई मालूम होती है ।

जिगर—यह दाहिने फेफड़े के नीचे होता है और पसलियों से छिपा रहता है । जब रोगसे बढजाता है तो तिल्ली की तरह पसलियों से आगे को बढा हुआ हाथ से दबाने पर मालूम होजाता है । इसका बोझ २० छटांक से ३० छटांक तक होता है । इसका काम यह है कि पित्त बनाकर मेदे में पहुँचाता है और भोजन पचाने में सहायता करता है । चित्र (घ) में यह भी ठीक मालूम होता है खाना खाकर बाईं कर-वट लेटने से पित्त जिगर से निकलकर आसानी से मेदे में पहुँच जाता है और खाना जल्द पचता है । देखो चित्र (घ)

मेदा या जठर—देखो चित्र (घ) । यह एक छोटी सी थैली मशक की शक की होती है । इसमें एक ओर से मुँहके द्वारा भोजन आता है और दूसरी ओर से पचने के बाद आंतों में चला जाता है । यह ठीक जिगर के नीचे रहता है पर कुछ बाईं ओरको ।

गुर्दे—देखो चित्र (ग) पीट की तरफ रीढ़ के दोनों ओर एक २ गुर्दा होता है । यह लम्बाई में ४ इंच और चौड़ाई में २½ इंच और मोटाई में १½ इंच होता है । इसका बोझ २½ छटांक होता है । इनके द्वारा मूत्र बनता है और आहिस्ता २ एक एक नाली में से हो कर मसाने (मूत्राशय) में टपकता रहता है

मसाना या मूत्राशय—यह अण्डाकार थैला सा होता है जिसमें १० छटांक के लगभग पानी आसकता है इसमें दो नालियाँ होती हैं जो गुर्दों से मिली होती हैं इन्हीं के द्वारा मूत्र गुर्दों में आ आकर मसाने में जमा होता रहता है और जब यह भरजाता है तो पेशाब की

(३१९)

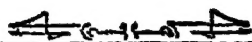
इच्छा होकर पेशाब की नाली के द्वारा बाहर निकलता है । देखो चित्र (घ)

आंतें—मेदे में खाना पककर नीचे के सुराख के रास्ते से पहिले छोटी आंतों में जाता है । यह $२२\frac{1}{2}$ फुट तक लम्बी नली होती है और मेदे के नीचे मुड़ी हुई ठसी रहती है । यह नली बड़ी आंत से मिली रहती है जो पांच फुट लम्बी होती है । छोटी आंत से बड़ी आंत में मल आता है और उसमें से कांच और गुदा के द्वारा बाहर निकल जाता है । खाना मेदे में ४-५ घंटे, छोटी आंत में १०-१२ घंटे और बड़ी आंत में २४-३६ घंटे तक रहता है ।

शिक्षा ।

ऊपरकी लिखी हुई बातों से सिद्ध होता है कि शरीर के पोषण के वास्ते ज्यादातर दो ही वस्तुओंकी आवश्यकता है अच्छा खाना और शुद्ध हवा खाना रक्त बनाता है और हवा उसको शुद्ध रखती है । परमात्मा ने भोजन के वास्ते मुँह, मेदा, जिगर और आंतें बनाई हैं और

रक्तके वास्ते तिल्ली, दिल, फेफड़े और नाडों और नसें बनादी है । ज्ञान के वास्ते दिमाग और ज्ञानतन्तु बनाये खाना मुँह में हाथों की सहायता से पहुँचता है, आँखोंका काम है कि अच्छा और पकाहुआ खाना मुँह तक पहुँचने दें, नाक का काम है कि सड़ा हुआ खाना पास न आने दे और जीभ का धर्म है कि बुरे स्वाद की और तीक्ष्ण वस्तु को त्याग दें । जब अच्छा खाना इसतरह मुँहमें पहुँचा तो दाँतों का कर्तव्य है कि उसको खूब चबावें और तब हलक में से होकर एक नालीके द्वारा खाना मेदे में पहुँच जाता है वहाँ जिगर की सहायता से खाना पचता है और फिर तिल्लीकी सहायता से उसका रक्त बनकर दिलमें पहुँच जाता है और नाडियों के द्वारा सारे शरीर में घूमकर शरीरका पोषण करता है । जितना अच्छा और हलका भोजन होगा उतना ही अधिक और सुगमता से रक्त बनेगा और रक्त अधिक बनकर शरीर पुष्ट होगा॥ इति ॥



पुस्तकें मिलने का पता-

गणेशीलाल, लक्ष्मीनारायण

अध्यक्ष—लक्ष्मीनारायण ग्रन्थालय

मुरादाबाद.

